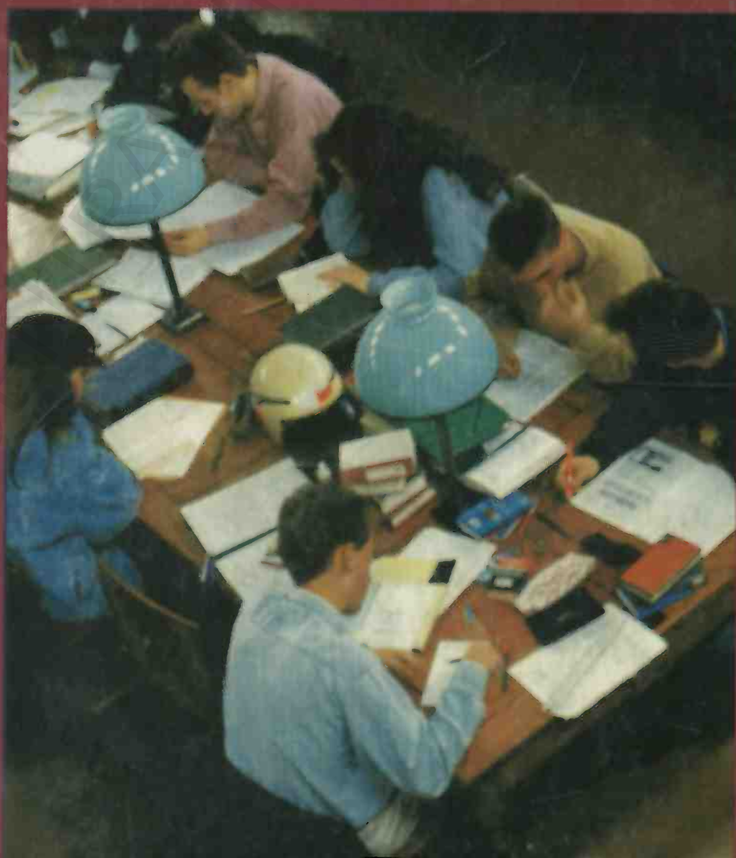
[illegible]la Băncilă
[illegible]ghe Zamfir

POLIROM

ALGORITMUL SUCCESULUI

Repere actuale în învăţământul preuniversitar



Ştiinţele educaţiei
Structuri, conţinuturi, tehnici

ŞTIINŢELE EDUCAŢIEI

Structuri, conţinuturi, tehnici

Colecţia *Ştiinţele educaţiei. Structuri, conţinuturi, tehnici* este coordonată de Cezar Bîrzea şi Constantin Cucoş

Gabriela Băncilă este profesoară de fizică la Colegiul Naţional „I.L. Caragiale" din Bucureşti.

Gheorghe Zamfir este profesor de fizică la Şcoala generală 191 din Bucureşti.

Editura POLIROM, Iaşi, B-dul Copou nr. 4
P.O. BOX 266, 6600
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale:

BĂNCILĂ, GABRIELA

Algoritmul succesului: repere actuale în învăţământul preuniversitar/
Gabriela Băncilă, Gheorghe Zamfir – Iaşi; Polirom, 1999
168 p.; 24 cm (Ştiinţele educaţiei. Structuri, conţinuturi, tehnici)
Bibliogr.

ISBN: 973-683-343-7

I. Zamfir, Gheorghe

CIP: 373(498)

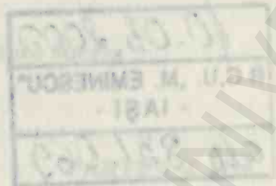
Printed in ROMANIA

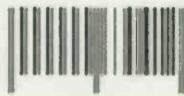
Gabriela Băncilă

Gheorghe Zamfir

ALGORITMUL SUCCESULUI

Repere actuale în învăţământul preuniversitar





POLIROM
1999

CUPRINS

„Facultatea de care suntem de obicei lipsiţi este discernământul asupra propriilor noastre aptitudini. Un om obişnuit poate avea un destin frumos dacă-şi apreciază corect capacităţile şi limitele."

Maurice Druon

Prefață

Experiența acumulată, ca profesori, în cei aproximativ 20 de ani de învățământ ne-a dat posibilitatea înțelegerii faptului că elevii obișnuiți pot atinge performanțe deosebite în condițiile în care sunt tratați cu mai multă atenție și discernământ.

Îmbinând noile tehnici și teorii manageriale cu experiența didactică proprie, am conceput un ghid de orientare în formarea și educarea unor viitori adulți responsabili și conștienți de propria lor valoare.

Prima parte a lucrării se adresează în mod deosebit elevilor, cu precădere celor de liceu, dar și profesorilor și părinților. Sunt prezentate aici diverse modalități de cunoaștere a personalității elevilor și de îmbunătățire a randamentului lor. Testele aplicate elevilor, respectiv copiilor dumneavoastră, pot constitui un ghid pentru orientarea în viitoarea carieră, indicându-vă și modul în care puteți acționa pentru a le cizela personalitatea.

A doua parte a lucrării se adresează profesorilor și părinților, căci găsiți aici informații utile cu privire la însușirile dumneavoastră de pedagogi, având la îndemână și tehnicile necesare influențării unei calități intelectuale fundamentale pentru omul modern – creativitatea.

O bună parte a cărții este consacrată tehnicilor moderne de evaluare – testul și eseul, cuprinzând prezentări de studii statistice și concluziile pe care le putem trage din acestea.

Având în vedere importanța creșterii unei generații de tineri sănătoși și performanți, recomandăm lucrarea și părinților care doresc să-și apropie sau chiar să-și îmbunătățească stilul pedagogic.

Urmând sfaturile cuprinse în această carte, veți crește și educa tineri cu certe calități de învingători.

Autorii

Prefaţă

Experienţa acumulată, ca profesori, în cel aproximativ 20 de ani de învăţământ ne-a dat posibilitatea înţelegerii faptului că elevii obişnuiţi pot atinge performanţe deosebite în condiţiile în care sunt trataţi cu mai multă atenţie şi discernământ.

Îmbinând noile tehnici şi teorii manageriale cu experienţa didactică proprie, am conceput un ghid de orientare în formarea şi educarea unor viitori adulţi responsabili şi conştienţi de propria lor valoare.

Prima parte a lucrării se adresează în mod deosebit elevilor, cu precădere celor de liceu, dar şi profesorilor şi părinţilor. Sunt prezentate aici diverse modalităţi de cunoaştere a personalităţii elevilor şi de îmbunătăţire a randamentului lor. Testele aplicate elevilor; respectiv copiilor dumneavoastră, pot constitui un ghid pentru orientarea în viitoarea carieră, sugerându-vă şi modul în care puteţi acţiona pentru a le ajuta personalitatea.

A doua parte a lucrării se adresează profesorilor şi părinţilor, căci găsiţi aici informaţii utile cu privire la însuşirile dumneavoastră de pedagogi, având la îndemână şi tehnicile necesare influenţării unei calităţi intelectuale fundamentale pentru omul modern – creativitatea.

O treia parte a cărţii este consacrată tehnicilor moderne de evaluare – testul şi eseul, cuprinzând prezentări de studii statistice şi concluziile pe care le putem trage din acestea.

Având în vedere importanţa creşterii unei generaţii de tineri sănătoşi şi performanţi, recomandăm lucrarea şi părinţilor care doresc să-şi apropie sau chiar să-şi îmbunătăţească stilul pedagogic.

Urmând sfaturile cuprinse în această carte, veţi creşte şi educa tineri cu certe calităţi de învingători.

Autorii.

PARTEA I

Capitolul 1 : **Cinci factori de care depinde randamentul vostru**
- Odihna, locul de muncă, timpul de lucru
- Stilul şi modul de muncă

Capitolul 2 : **Cinci factori care ne determină personalitatea**
- Mediul
- Motivarea şi voinţa
- Răbdarea
- Îndoiala
- Monotonia

Capitolul 3 : **Ce alegem : performanţa sau mediocritatea ?**
- Să ne organizăm eficient activitatea

Capitolul 4 : **Şapte tehnici de îmbunătăţire a randamentului**
- Notiţe şi fişe
- Planul unei lucrări şi planul de idei
- Lucrarea scrisă
- Construcţiile grafice
- Învăţarea
- Citirea rapidă
- Discursul şi ascultarea

Capitolul 5 : **Doi aliaţi în ascensiunea spre succes**
- Autosugestia
- Dialogul cu tine însuţi

Capitolul 6 : **Abordarea unui examen**

Capitolul 1

CINCI FACTORI DE CARE DEPINDE RANDAMENTUL VOSTRU

Activitatea zilnică, fie cea şcolară, fie cea de acasă, ne obligă la eforturi pe care unii le depăşesc cu multă uşurinţă, în timp de ce alţii cu greu reuşesc a le face faţă. În cele ce urmează vă vom prezenta factorii care ne afectează direct activitatea zilnică şi, implicit, randamentul.

Odihna, locul de muncă, timpul de lucru

O întrebare de genul: „când dormi?" sau „când înveţi?" poate să pară unora stupidă. Dar este ea chiar atât de stupidă? Ne-am pus vreodată problema oboselii, a ambianţei sau a momentului optim pentru studiu? Şi dacă ne-am pus-o, am şi găsit cele mai bune soluţii?

Pentru a vă putea face o idee despre modul în care activitatea personală vă este influenţată de cei trei factori enumeraţi în titlu, vă propunem să răspundeţi la câteva întrebări.

Testul I

1) Obişnuiesc să studiez:
   - ☐ a) ziua;
   - ☐ b) noaptea.

2) Învăţ ziua, deoarece:
   - ☐ a) mă concentrez mai bine;
   - ☐ b) nu mă deranjează nimeni;
   - ☐ c) aşa m-am obişnuit.

3) Învăţ noaptea, deoarece:
   - ☐ a) mă concentrez mai bine;
   - ☐ b) atunci este linişte în casă;

☐ c) aşa m-am obişnuit ;
☐ d) mi se pare mai... poetic.

4) Studiez :
☐ a) în camera mea, la masă (birou) ;
☐ b) în pat, pentru că mă simt mai bine ;
☐ c) unde apuc (în sufragerie, în bucătărie etc.).

5) Mi se întâmplă ca din cauza studiului să mă simt obosit :
☐ a) niciodată ;
☐ b) deoarece unele materii sunt dificile ;
☐ c) deoarece la unele materii este mult de învăţat ;
☐ d) deoarece toate materiile sunt dificile.

6) Pe biroul meu este ordine :
☐ a) totdeauna ;
☐ b) deseori ;
☐ c) rareori ;
☐ d) niciodată.

7) Biroul meu este luminat :
☐ a) din partea stângă ;
☐ b) din partea dreaptă ;
☐ c) de sus.

8) Când învăţ, fac pauze între materiile pe care le studiez :
☐ a) de 5-10 minute ;
☐ b) de jumătate de oră şi chiar mai mult ;
☐ c) nu fac pauze.

9) Seara, înainte de culcare, repet chestiunile cele mai importante din lecţiile studiate pentru a doua zi :
☐ a) totdeauna ;
☐ b) deseori ;
☐ c) uneori ;
☐ d) niciodată.

10) Dacă trebuie să învăţ un timp mai îndelungat (2-4 ore) fac pauze de câte 10 minute din oră în oră :
☐ a) da ;
☐ b) nu.

11) Când mă simt obosit, îmi fac o cafea:
- ☐ a) da;
- ☐ b) nu;
- ☐ c) rareori.

12) Ca să mă pot concentra mai bine, când învăţ fumez:
- ☐ a) niciodată;
- ☐ b) rareori;
- ☐ c) deseori.

13) Noaptea dorm:
- ☐ a) 5-6 ore;
- ☐ b) 7-8 ore;
- ☐ c) 8-9 ore;
- ☐ d) atât cât să mă scol odihnit.

14) După-amiaza dorm:
- ☐ a) din obişnuinţă, deşi nu simt nevoia;
- ☐ b) pentru că sunt obosit;
- ☐ c) pentru că mă simt deseori de-a dreptul extenuat;
- ☐ d) pentru că noaptea dorm puţin şi recuperez.

15) Mă plimb în aer liber:
- ☐ a) zilnic 1/2-1 oră;
- ☐ b) la 2-3 zile;
- ☐ c) doar la sfârşit de săptămână;
- ☐ d) niciodată.

16) În afara orelor de sport de la şcoală mai practic şi alt sport:
- ☐ a) în mod organizat;
- ☐ b) neorganizat, dar permanent (alerg zilnic etc.);
- ☐ c) din când în când;
- ☐ d) niciodată.

17) Seara adorm:
- ☐ a) repede, pentru că mă gândesc la ceva plăcut;
- ☐ b) greu, deoarece mă gândesc la problemele de a doua zi (de la şcoală etc.);
- ☐ c) greu, pentru că mă preocupă alte probleme;
- ☐ d) greu, deoarece seara citesc romane cu subiecte palpitante, vizionez filme de groază etc.

Punctajul testului:

1. a) 4 p; b) 1 p;
2. a) 3 p; b) 2 p; c) 1 p.
3. a) 4 p; b) 3 p; c) 2 p; d) 1 p.
4. a) 4 p; b) 1 p; c) 1 p.
5. a) 4 p; b) 3 p; c) 2 p; d) 1 p.
6. a) 4 p; b) 3 p; c) 2 p; d) 1 p.
7. a) 4 p; b) 1 p; c) 1 p.
8. a) 4 p; b) 1 p; c) 1 p.
9. a) 4 p; b) 3 p; c) 2 p; d) 1 p.
10. a) 4 p; b) 1 p.
11. a) 1 p; b) 4 p; c) 3 p.
12. a) 4 p; b) 2 p; c) 1 p.
13. a) 1 p; b) 2 p; c) 3 p; d) 4 p.
14. a) 4 p; b) 3 p; c) 2 p; d) 1 p.
15. a) 4 p; b) 3 p; c) 2 p; d) 1 p.
16. a) 4 p; b) 4 p; c) 2 p; d) 1 p.
17. a) 4 p; b) 2 p; c) 3 p; d) 1 p.

Interpretarea punctajului obţinut:

- dacă aţi obţinut un punctaj de 67-55 puncte, puteţi considera că aveţi obişnuinţe bune în ceea ce priveşte modul în care vă desfăşuraţi activitatea;
- un punctaj de 54-36 puncte indică faptul că trebuie să vă îmbunătăţiţi ştilul în privinţa organizării locului de muncă şi a modului de viaţă;
- dacă aţi obţinut doar 35-17 puncte, puteţi trage concluzia că nu aveţi obişnuinţe corecte în privinţa modului în care vă organizaţi activitatea; dacă nu vă schimbaţi stilul, riscaţi să aveţi eşecuri.

În cazul în care nu aţi întrunit un punctaj suficient de mare, haideţi să vedem împreună ce ar trebui ştiut despre odihnă, locul de muncă sau timpul optim pentru desfăşurarea unei activităţi eficiente.

1. Odihna

Odihna, cu cele două componente ale sale – somnul şi relaxarea –, constituie un factor deosebit de important, fie că desfăşurăm o activitate intelectuală sau una fizică. Orice persoană care studiază desfăşoară o muncă intelectuală şi de aceea are nevoie de un somn „bun", şi aici ne referim la calitatea şi cantitatea de somn.

A. Somnul

Ce ştim despre somn ?

Experienţa individuală ne arată că fiecare individ are nevoie de un somn de noapte a cărui lungime variază (7-8-10 ore). Ce se întâmplă dacă am pierdut 1-2 ore din timpul de somn? Efectul îl observăm a doua zi, când ne simţim obosiţi, iar randamentul de muncă este scăzut.

Cum putem remedia situaţia? Prima măsură: un somn de după-amiază cu care să ne recuperăm forţele. Dacă nu este posibil, aplicăm a doua măsură: vom prelungi somnul în următoarea noapte.

În unele cazuri observăm că, deşi ne-am făcut orele de somn necesare, ne simţim obosiţi, incapabili de a munci cu plăcere. Cauza, de astă dată, este calitatea somnului.

Se ştie că somnul de noapte presupune succesiunea mai multor cicluri, fiecare ciclu având o durată ce variază între 1,5 şi 2 ore. Un ciclu de somn are şi el mai multe perioade, ultima fiind cea mai importantă pentru cei ce desfăşoară o muncă intelectuală – este vorba despre perioada de vis. După o perioadă de vis trecem, la un interval de câteva minute, într-un nou ciclu de somn, sau ne trezim. Dacă ceva, un ceasornic, de exemplu, ne perturbă visul şi ne trezeşte în timpul acestuia, vom fi obosiţi în ziua respectivă.

Cum ne putem îmbunătăţi activitatea folosindu-ne de caracteristicile propriului somn ?

Metoda pentru determinarea cantităţii de somn necesare

În zilele de vacanţă, când nu aveţi un program rigid, culcaţi-vă seara mereu la aceeaşi oră (când simţiţi că vi se face somn). Dimineaţa vă veţi trezi „de voie". În acest fel veţi vedea de câte ore de somn aveţi nevoie.

Metoda pentru a determina ora optimă de trezire

Există cazuri când trebuie să vă treziţi la o oră fixă. Cum procedăm pentru ca ceasornicul să nu ne întrerupă dintr-un vis? Foarte simplu: determinăm un ciclu de somn. Împărţim numărul de ore, găsit prin prima metodă, la 90 (minute). Rezultatul reprezintă numărul de cicluri de somn proprii organismului nostru. Minutele rămase (restul împărţirii) le repartizăm în mod egal la fiecare ciclu şi astfel ştim cu destulă precizie durata unui ciclu. În acest fel vom şti să fixăm soneria ceasului să sune la ora la care se sfârşeşte un ciclu. Este preferabil să ne trezim înaintea orei dorite, decât să ne întrerupem următorul ciclu de somn.

Cum să dormim cât mai repede

Vă propunem o modalitate care presupune:

- *relaxare fizică* – se realizează în felul următor: ne aşezăm comod – în pat sau într-un fotoliu – într-un loc cu o temperatură adecvată şi cu cât mai puţină lumină şi ne relaxăm toţi muşchii;
- *relaxare mentală*, pentru care vom închide ochii, imaginându-ne că alunecăm uşor într-un gol, ignorând orice gând. O altă modalitate de relaxare mentală presupune a ne imagina locuri plăcute, a ne reaminti situaţii plăcute etc.

Vom aplica aceste modalităţi ori de câte ori suntem într-o stare de surescitare nervoasă, de exemplu, înaintea unui examen, şi vom constata că rezultatele nu se lasă aşteptate.

B. Relaxarea

Suntem stresaţi ?

Sarcinile zilnice, perioadele de teze sau de examene, cu încărcătura lor emoţională, ne pot induce stări tensionate, pe care trebuie să le depăşim. Dacă dorim să aflăm starea în care ne găsim din punct de vedere nervos, să încercăm să răspundem la următoarele întrebări prin: niciodată, rareori, deseori, totdeauna.

Testul II

Mi se întâmplă (să gândesc):

1) Consider că tot ceea ce fac eu sau ceilalţi trebuie să fie perfect.
2) Pot să fac şi eu ceea ce pot face alţii.
3) Nu am prieteni şi mă simt stingher chiar în familie.
4) Mă supără când ceilalţi ignoră lucruri care pe mine mă interesează.
5) Am impresia că nu pot stăpâni evenimentele, situaţiile în care sunt implicat.
6) Chiar dacă sunt foarte ocupat, nu pot să refuz o sarcină suplimentară pentru că mă jenez.
7) Ceea ce mă înconjoară mi se pare neinteresant.
8) Sunt permanent în căutare de noi distracţii, căci mă plictisesc uşor.
9) Permanent sunt preocupat de ceva, aşa încât nu mă pot destinde.
10) Sunt dezamăgit.
11) Nu le spun celorlalţi ceea ce gândesc.
12) Mă deranjează glumele făcute pe seama mea.
13) Critic totul, chiar şi pe mine, căci totul mi se pare urât.
14) La sfârşitul unei zile, am senzaţia de stagnare, că nu am făcut nimic deosebit.
15) Mă detaşez de probleme, nu mă implic.
16) Sunt destul de iritabil, căci oamenii din preajma mea mă dezamăgesc.
17) Ceilalţi se folosesc de mine, chiar mă exploatează.
18) Dimineaţa mă scol devreme, pentru că mă apasă grijile.
19) Mă simt îngrijorat, apăsat, fără să am motive.
20) Rezultatele mele şcolare nu mă mulţumesc.
21) În viaţa mea de acasă nu găsesc nici o bucurie.
22) Situaţia mea nu este nici pe departe ceea ce speram.
23) Nu-mi place să fiu singur.
24) Dimineaţa mă trezesc foarte greu.
25) Când ştiu ce zi mă aşteaptă, aproape că nu m-aş mai da jos din pat.

Punctajul testului:

- „niciodată” – 1 p
- „rareori” – 2 p
- „deseori” – 3 p
- „totdeauna” – 4 p

Interpretarea punctajului:

- un punctaj de până la 26 de puncte arată că este aproape imposibil să fiţi dezechilibraţi de ceva, căci aveţi o structură care vă fereşte de orice stres;
- un punctaj variind între 27 şi 54 de puncte indică faptul că aveţi o tendinţă, valabilă pentru majoritatea oamenilor, de a fi agresaţi şi agasaţi de probleme. Nu vă faceţi griji, sunteţi printre cei mai rezistenţi;
- un punctaj cuprins între 55 şi 84 de puncte indică o fire pesimistă, care-şi caută aproape singură problemele;
- un punctaj mai mare de 85 de puncte trebuie să vă dea de gândit. Atitudinea defetistă pe care o aveţi vă afectează întregul echilibru psihic.

Observaţiile au arătat că persoanele optimiste, cu plăcere de viaţă, obţin rezultate mai bune decât cele pesimiste, închise şi preocupate doar de propria persoană. O stare pesimistă accentuează necazurile, apăsările. Ori de câte ori vă simţiţi încordat (starea de încordare este indicată de crisparea mandibulei – când strângeţi din dinţi), faceţi câteva exerciţii de relaxare:

1. Din când în când respiraţi profund. Avantajul acestui exerciţiu constă în faptul că poate fi făcut de faţă cu alte persoane, fără a deranja.
2. Când sunteţi obosit, întindeţi-vă, ca şi cum aţi vrea să atingeţi plafonul, contractând abdomenul. După aceasta reveniţi la o poziţie relaxată.
3. În pauzele de câte 5-6 minute, pe care le faceţi în timpul studiului, faceţi mici alergări în jurul casei. Aerul liber şi mişcarea vă vor reconforta.

2. Locul de muncă

În ciuda faptului că nu pare importantă, ambianţa în care ne desfăşurăm activitatea ne influenţează randamentul.

Iată câteva sfaturi :

- Folosiţi pentru studiu un singur loc. Este preferabil ca acesta să fie propria voastră cameră.
- Aerisiţi bine încăperea în care studiaţi.
- Iluminaţi bine masa la care studiaţi. Lumina să vină din partea stângă, iar seara folosiţi o lampă de masă.
- Menţineţi ordine în jurul vostru, căci ordinea lasă gândurile libere pentru studiu şi reflecţie.

3. Timpul de lucru

De multe ori ni s-a întâmplat să spunem : „Sunt într-o criză de timp teribilă şi nu mă pot concentra pentru a-mi rezolva problemele" sau „Am atât timp liber, că am ajuns să mă plictisesc de moarte". În zilele noastre, când televizorul, revistele şi celelalte mijloace de comunicare ne asaltează cu informaţii şi distracţii, probabil că cea care ne presează cel mai mult este criza de timp.

Toţi dispunem de acelaşi timp, dar unii dintre noi obţin rezultate bune în activitate, sunt chiar performanţi, în timp ce alţii cu greu fac faţă oboselii şi presiunilor exterioare.

Deoarece timpul reprezintă dimensiunea care ne afectează cel mai profund viaţa, ne-am propus ca în cele ce urmează să vă prezentăm câteva chestiuni esenţiale în privinţa modului de organizare a timpului de care dispunem.

Când învăţăm ?

Aţi observat, cu siguranţă, că uneori aveţi momente foarte bune, când învăţaţi cu spor, iar alteori, deşi sunteţi perfect sănătoşi, vă este greu să vă concentraţi. De cele mai multe ori, în astfel de cazuri, diferă momentul în care aţi început să studiaţi. De-a lungul unei zile sunt câteva perioade optime pentru învăţat.

Pentru majoritatea oamenilor, cele mai bune momente pentru activitatea intelectuală se plasează între orele 9 şi 12 dimineaţa, iar după-amiaza, între orele 15 şi 19.

Care este timpul de care dispunem ?

- *Timpul consacrat profesiunii*, ceea ce înseamnă timpul petrecut la şcoală, la care se adaugă timpul de studiu suplimentar.
- *Timpul acordat activităţilor gospodăreşti.*
- *Timpul pentru distracţii.*

Fiecare persoană acordă un timp mai mare sau mai mic acestor activităţi, în funcţie de aspiraţiile şi posibilităţile de care dispune. Pentru a putea stabili ce timp acordăm fiecărui segment ocupaţional, este absolut necesar să ne cunoaştem propriile priorităţi.

Ce priorităţi avem ?

Răspunsul la o astfel de întrebare pare simplu. El poate suna astfel: „Să ajung medic" sau „Să văd filmul cutare în după-amiaza asta". Chiar şi numai aceste două exemple sunt suficiente pentru a vedea că priorităţile pot fi:

a. urgente
b. importante.

Criteriul „urgenţei" se poate referi la pregătirea lecţiilor de pe o zi pe alta sau rezolvarea unor probleme gospodăreşti ce nu suportă amânare, deci priorităţi pe termen scurt.

Criteriul „importanţei" se referă la obiectivele pe care ni le propunem spre realizare: să învăţăm să desenăm, să aprofundăm noţiunile de analiză matematică predate în clasa a IX-a etc. Acestea pot fi considerate priorităţi pe termen lung.

Multe dintre activităţile noastre sunt urgente şi importante. De exemplu: nu dispun de prea mult timp şi trebuie să învăţ la mai multe materii. Ce voi face? Cel mai simplu lucru este să văd care sunt *materiile importante pentru mine, adică pentru viitorul meu, şi să le acord un timp de studiu proporţional cu gradul de importanţă.*

La început, până te obişnuieşti să faci mintal o ierarhizare a materiilor de studiu, te sfătuim să faci următoarele:

- alcătuieşte-ţi o listă a tuturor activităţilor ;
- ierarhizează activităţile de pe listă după urgenţă şi importanţă ;
- notează timpul acordat fiecărei activităţi direct pe listă.

La sfârşitul zilei este bine să verifici cum anume te-ai încadrat în timpul pe care l-ai repartizat activităţilor de pe listă, în acest fel vei avea un control asupra modului în care îţi organizezi timpul, sau cel puţin vei învăţa din greşeli cum s-o faci.

Iată un exemplu : tu doreşti să urmezi informatica, iar materiile din orarul de a doua zi sunt : sport, matematică, chimie, limba română, geografie, limba franceză. Cum va arăta lista ta ?

1. Timp pentru studiu :
   - 1 oră pentru pregătirea lecţiilor de matematică de la şcoală şi 1 oră pentru noţiunile de matematică necesare la examenul de admitere :
   - 1 oră pentru limba română ;
   - 1/2 oră pentru chimie ;
   - 1/2 oră pentru geografie ;
   - 1/2 oră pentru limba franceză şi suplimentar încă 1 oră (ascultând discuri în franceză, sau urmărind emisiuni TV în franceză).

2. Timp pentru activităţi administrative :
   - 1/2 oră pentru cumpărături ;
   - 1/2 oră pentru ordine în cameră.

3. Timp pentru distracţii :
   - 1/2 oră plimbare-alergare ;
   - 1 oră şi 1/2 pentru film.

Importanţa priorităţilor diferă de la o persoană la alta. Unii pot considera priorităţi doar activităţile legate de latura profesională (studii etc.). Pentru alţii însă, chiar şi timpul rezervat divertismentului poate avea o importanţă la fel de mare ca şi timpul pentru studiu. Aceştia din urmă vor folosi timpul liber mai puţin pentru petreceri şi mai mult pentru studiul suplimentar, cum ar fi studiul unui instrument muzical.

Cum ne putem descoperi uşor priorităţile ?

1. Realizează zilnic, săptămânal, lista cu obiectivele propuse şi ierarhizează-le după urgenţă şi importanţă. La sfârşitul zilei sau al săptămânii notează în dreptul fiecărui obiectiv realizat gradul de satisfacţie pe care l-ai resimţit : satisfacţie, indiferenţă, insatisfacţie. Acest lucru te va ajuta să-ţi determini mai uşor motivaţiile personale, dar şi modul în care acţionezi la stimuli. Iată un exemplu : Nu-ţi place matematica, dar ai acordat suficient timp studiului ca să poţi obţine nota 8 sau chiar 9. Ce ţi se pare mai important : neplăcerea resimţită în timpul studiului sau bucuria de a obţine o notă mare ?
2. Pune-ţi întrebarea : „Cutare obiectiv este ales de mine sau de alte persoane ? " (părinţi, de exemplu). Răspunsul la întrebare îţi poate arăta doar cât de stăpân eşti pe propriile decizii. Nu este însă nici necesar şi nici obligatoriu să-ţi schimbi obiectivul doar pentru a le face plăcere celorlalţi, dar nici special ca să-i superi.
3. Imaginează-ţi că părăseşti definitiv clasa sau şcoala şi că te întâlneşti ultima dată cu ceilalţi colegi. Unii îţi vor arăta regretul că pierd un coleg inteligent şi competitiv, alţii îţi vor regreta glumele şi năzbâtiile. Care dintre aceste două feluri de regrete te atinge mai mult ? Dacă eşti sensibil la regretele primilor, s-ar putea să ajungi departe.

Ce calităţi trebuie să aibă un obiectiv, o prioritate ?

- Obiectivul să fie realist, adică nu-ţi supraestima forţele propunându-ţi lucruri imposibil de realizat.
- Stabileşte-ţi un interval de timp în care să-ţi realizezi obiectivul (o săptămână, o lună, patru luni etc.).
- Obiectivul să fie măsurabil, adică în loc să-ţi propui „în trei luni să învăţ să cânt la chitară", trebuie să formulezi astfel : „după trei luni să fiu capabil să...".
- Obiectivul pe termen lung să prevadă etape intermediare, pentru a nu te descuraja, sau pentru ca delăsarea să nu ia locul entuziasmului. Realizarea fiecărei etape intermediare va fi un stimulent în continuarea activităţii.

Cum ne organizăm timpul ?

Poţi găsi răspunsul la această întrebare, dacă vei răspunde la câteva întrebări suplimentare :

1. De cât timp dispui ?
   a) într-o zi ;
   b) într-o săptămână ;
   c) într-o lună.
2. Cât timp îţi iau obligaţiile gospodăreşti ?
   a) într-o zi ;
   b) într-o săptămână ;
   c) într-o lună.
3. Cât timp îţi este ocupat de studiul individual ?
   a) într-o zi ;
   b) într-o săptămână ;
   c) într-o lună.
4. Care sunt activităţile cele mai productive pentru tine ?
5. Care sunt activităţile cele mai puţin productive ?
6. Cât timp pierzi vorbind, pălăvrăgind cu prietenii ?
7. Cât timp acorzi îmbunătăţirii activităţii tale ?
8. Câte obiective ce vizează progresul tău ţi-ai propus să realizezi ?
9. Dacă ţi le-ai propus, sunt ele clar formulate şi eşalonate în timp ?

Dacă ai răspuns cu precizie la întrebări, înseamnă că ştii să-ţi planifici foarte bine timpul.

În cazul în care răspunsurile tale sunt aproximative, va trebui să începi să-ţi planifici timpul cu mai multă rigoare.

Dacă ţi-a fost greu să răspunzi la întrebări, sau răspunsurile tale sunt foarte vagi, va trebui să-ţi acorzi timp mai întâi pentru întocmirea planificării propriu-zise. Aceasta o poţi face la începutul unei zile, al unei săptămâni etc.

Cum ne evaluăm timpul ?

Modalitatea cea mai eficace pentru a-ţi evalua timpul este notarea pe un calendar a zilelor în care activităţile gospodăreşti pot fi neglijate şi folosirea timpului liber din aceste zile pentru devenirea ta.

Pentru a avea un control asupra propriei tale activităţi, notează-ţi timpul acordat acesteia cu mare rigurozitate. Astfel, vei putea ca după un timp să poţi să-ţi programezi activităţile zilnice mintal.

Important de reţinut :

- Este important să-ţi determini cantitatea necesară de somn.
- Respectă ora obişnuită de culcare şi de trezire.
- Nu uita exerciţiile de gimnastică făcute dimineaţa.
- Fii optimist. Când ai probleme, spune-ţi : „Trebuie să reuşesc, orice problemă are o soluţie".
- Relaxează-te ori de câte ori studiezi mai mult.
- Încearcă, pe cât posibil, regula că orele optime pentru studiu sunt 9-12 şi 15-19.
- Stabileşte-ţi priorităţile importante şi cele urgente.
- Planifică-ţi timpul disponibil astfel încât să ştii ce ai de făcut în fiecare moment.
- Foloseşte chiar şi timpul liber pentru devenirea ta.

După cum ne arată titlul capitolului, cei trei factori prezentaţi – odihna, locul de muncă, timpul de lucru – nu sunt singurii implicaţi în ceea ce ne interesează cel mai mult : *viitorul nostru*. Alături de ei mai trebuie amintiţi ca deosebit de importanţi : stilul şi modul de muncă.

Stilul şi modul de muncă

În multe împrejurări ai auzit formula „cunoaşte-te pe tine însuţi". Tu însă, de bine, de rău, te cunoşti. Eşti politicos sau şmecher, eşti bun la învăţătură sau chiulangiu, eşti... Toate acestea le ştii pentru că ţi-au fost spuse de ceilalţi. Ţi s-a spus însă vreodată că eşti un copil organizat? Poate că uneori ţi s-a spus că eşti neglijent sau dezordonat, dar a avut cineva răbdarea să-ţi spună ce trebuie să faci ca să fii mai ordonat, dar şi mai bine organizat?

Dacă ceilalţi au uitat s-o facă, vom încerca să te învăţăm noi. Totuşi, înainte de a începe, să vedem împreună ce ştii despre tine, despre felul în care munceşti, despre cum îţi organizezi activitatea. În acest scop, îţi propunem următorul set de întrebări:

Testul III

1) Mă organizez pas cu pas, pe măsură ce-mi desfăşor activitatea.
2) Îmi place să fiu punctual şi îi judec pe ceilalţi din acest unghi.
3) Îmi cunosc punctele slabe şi pe cele tari, puncte ce caracterizează modul în care mă organizez, şi încerc să-mi schimb stilul de organizare.
4) Povestesc colegilor mei despre felul cum îmi organizez activitatea şi-i sfătuiesc şi pe ei cum să facă acest lucru.
5) Firea îmi influenţează stilul de muncă: când sunt vesel am chef de muncă, iar când sunt supărat n-am nici o plăcere de a munci.
6) Îmi cunosc priorităţile pe termen mediu: să obţin rezultate bune la teze, la olimpiade, să depăşesc nivelul clasei în care mă aflu, sau doresc să nu rămân corigent la...
7) Când încep o nouă zi de muncă, ştiu exact ce urmează să fac în fiecare moment.
8) Nu-mi place ca alţii (părinţi, fraţi etc.) să-mi facă program.
9) Respectul faţă de părinţi, profesori, colegi mi se pare la fel de important ca şi organizarea muncii. (Deşi termenii sunt foarte diferiţi, încearcă totuşi să-i compari!)

10) Îmi organizez foarte bine activitatea, pentru că observ uşor lucrurile care mă pot ajuta la atingerea scopului.
11) Îmi place să ştiu cu exactitate care-mi sunt responsabilităţile în familie, la şcoală etc.
12) Când trebuie să mă supun unui ordin sau unei constrângeri oarecare, mă întreb dacă am de ales şi, eventual, ce alegeri pot să fac.
13) Am un plan de muncă stabil, pe care ceilalţi îl cunosc, aşa încât nimeni nu mă deranjează - nici părinţii, nici colegii.
14) Mereu trebuie să le reamintesc celorlalţi programul meu şi de multe ori trebuie să renunţ la el pentru a răspunde solicitărilor lor.
15) Ori de câte ori trebuie să fac ceva impus de alţii, mă întreb de ce trebuie s-o fac.
16) De câte ori mă apuc de lucru, intervine ceva care mă împiedică să continuu.
17) Ca să obţin rezultate bune, aplic cu rigurozitate anumite reguli, adică mi-am format o disciplină de muncă.
18) Îmi place schimbarea.
19) Mi se întâmplă să-i folosesc pe alţii pentru a-mi rezolva problemele.
20) Sunt dispus oricând să-i ascult pe ceilalţi.
21) Numai un model de organizare poate duce la rezultate foarte bune în activitate.
22) Îmi face plăcere să-mi organizez munca şi să prevăd orice situaţie care poate apărea în timpul activităţii.
23) Metoda de lucru reprezintă o prioritate pentru mine.
24) Organizarea personală caracterizează orice minte logică.
25) O metodă eficientă este să laşi întâmplarea să-ţi organizeze activitatea.
26) Principiile de organizare sunt valabile pentru orice persoană, indiferent dacă este copil sau adult.
27) Consider că informaţia este cel mai important lucru.
28) Mă preocupă foarte mult să fiu cât mai creativ.
29) Când rogi pe cineva să-ţi rezolve o problemă, te interesează rezultatul şi mai puţin modul de rezolvare.
30) Zilnic îmi fac un plan de muncă amănunţit şi fac tot posibilul pentru a-l respecta.

31) Programul personal reprezintă pentru mine o pavăză împotriva lenei şi delăsării.

32) Permanent am în vedere pregătirea pentru viitorul meu.

33) Organizarea este foarte importantă, dar este foarte greu, chiar imposibil s-o aplici.

34) Mă interesează foarte mult detaliile.

35) Înainte de a acţiona, mă gândesc la rezultatele ce pot urma acţiunii mele.

36) O acţiune este mult mai reuşită atunci când se bazează pe spontaneitate şi pe plăcerea de a acţiona în funcţie de situaţie.

Punctajul testului :

- „niciodată" – 0 p
- „câteodată" – 1 p
- „deseori" – 3 p
- „totdeauna" – 5 p

Se face totalul punctajelor de la întrebările indicate în tabelul de mai jos. Punctajul total, cu valoarea cea mai mare, va indica stilul predominant în personalitatea ta.

Tabelul 1

Stilul normativ	nr. întrebare	2	4	9	11	13	17	21	24	26	30	31	34
	punctaj												
Stilul reglator	nr. întrebare	3	6	7	12	14	15	19	23	27	29	32	35
	punctaj												
Stilul spontan	nr. întrebare	1	5	8	10	16	18	20	22	25	28	33	36
	punctaj												

Interpretarea punctajului :

În continuare, vă vom prezenta cele trei stiluri de bază ce caracterizează orice persoană în privinţa modului de abordare a unei activităţi.

A. *Stilul normativ*

Persoana dominată de un astfel de stil aplică, de obicei, cu mare rigurozitate metodele de lucru organizat. „Metoda" este pentru astfel de persoane unica

posibilitate de rezolvare a oricărei probleme. Dependenţa de propria metodă de lucru poate determina o „închidere” faţă de tot ce vine din exterior. Din această cauză, asemenea persoane au o atitudine dominatoare faţă de colegi. Sunt totuşi persoane respectate datorită eficienţei cu care reuşesc să ducă la bun sfârşit o activitate. Seriozitatea şi munca sistematizată le recomandă ca buni executanţi în munci uniforme. Dificultăţile apar în cazul situaţiilor neprevăzute, când incapacitatea de adaptare, încetineala, lipsa de perspectivă le frânează puternic eficienţa.

Fiind bine organizate şi putând rezolva cu uşurinţă sarcinile urgente şi repetitive, astfel de persoane sunt recomandate pentru domeniile în care activitatea este informatizată.

B. *Stilul reglator*

Posesorii unui asemenea stil se adaptează cu uşurinţă la situaţii noi, urmându-şi cu tenacitate obiectivele. Având nevoie de respectul celorlalţi, aceste persoane caută în permanenţă să-şi dovedească competenţa. Metodele de lucru au importanţă în măsura în care le ajută să-şi atingă obiectivele.

Asemenea persoane au un profil în care alternează atitudinile de închidere cu cele de deschidere, ceea ce le ajută să-şi realizeze obiectivele fără a-i afecta pe cei din jur.

Având privirea orientată spre viitor şi o perspectivă de ansamblu, aceste persoane pot realiza cu uşurinţă obiective pe termen mediu şi lung.

Rigurozitatea gândirii le recomandă ca persoane ideale în rezolvarea problemelor complexe într-un interval de timp bine precizat. Colaborează foarte bine cu cei din jur, echilibrul interior propulsându-le ca lideri.

C. *Stilul spontan*

Pentru persoanele spontane, armonia şi improvizaţia sunt caracteristice distinctive. Pentru ele, contactele umane, relaţiile interumane trebuie să fie armonioase, plăcute. Se integrează cu plăcere într-un grup, simţind chiar nevoia de a fi protejate de acesta.

Aceste persoane, înclinate spre improvizaţia de moment, refuză modelele şi metodele. Atitudinea lor deschisă le face să colaboreze cu cei din preajmă, consultându-se şi ascultându-le sfaturile.

Nevoia de schimbare, deschiderea spre exterior le face să fie inovatoare, creative. Dispersarea energiei însă le împiedică de cele mai multe ori să-şi finalizeze obiectivele.

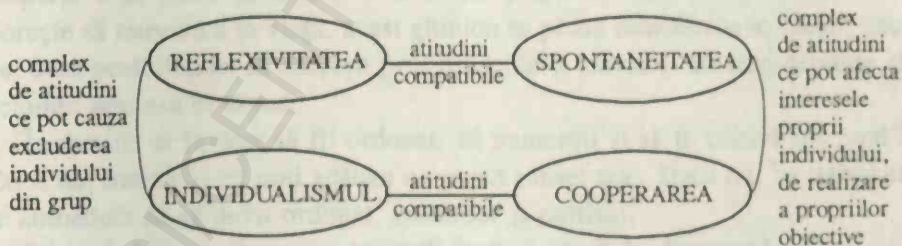
Din cauza sensibilităţii crescute, aceste persoane sunt foarte dependente de situaţiile plăcute sau neplăcute din jur, ceea ce le poate afecta puternic activitatea.

Persoanele spontane sunt capabile să ducă la bun sfârşit sarcinile de concepţie, ce presupun inovaţie şi creativitate, în care trebuie uitate obişnuinţele. Fiind buni echipieri, acceptă confruntarea de idei.

Clasificarea prezentată mai înainte poate constitui un ghid pentru observarea propriilor calităţi şi defecte şi îndreptarea acestora din urmă. Maniera de a clasa, de a eticheta comportamentul unui individ ne poate conduce uneori spre concluzii false. Din această cauză, este bine să ne ferim de a face aşa ceva. Însă a observa tendinţa spre care se îndreaptă propria personalitate ne poate ajuta să ne mărim eficienţa în orice activitate.

Cu privire la clasificarea prezentată, este bine să subliniem faptul că patru poli caracterizează stilurile respective, şi anume:

- *reflexivitatea* – atitudinea închisă, căutarea de răspunsuri în interior, aplecarea spre meditaţie, spre aprofundarea problemelor;
- *spontaneitatea* – atitudinea deschisă, de a răspunde cu promptitudine solicitărilor exterioare, dar şi o mare sensibilitate la stimuli exteriori;
- *individualismul* – preocuparea exclusivă pentru propria persoană, de realizare cu orice preţ a propriilor scopuri în dauna intereselor celorlalţi;
- *cooperarea* – munca în comun, colaborarea cu cei din jur, capacitatea de a fi un bun echipier.



Important de reţinut:

- O prea mare doză de reflexivitate sau de individualism, pe de o parte, de spontaneitate sau de cooperare, pe de altă parte, pot constitui un defect, o frână în dezvoltarea propriei personalităţi şi în realizarea unor performanţe în activitate.
- Stabilirea unui echilibru între aceşti poli poate pune în valoare aptitudinile, talentele cu care suntem înzestraţi, cu alte cuvinte, poate forma o personalitate complexă şi eficientă.

Capitolul 2

CINCI FACTORI CARE NE DETERMINĂ PERSONALITATEA

Oamenii se deosebesc unii de alţii prin firea lor, prin modul în care se comportă în societate. Chiar dacă nu ne deosebim în mod special de medie, fiecare dintre noi este un unicat, o individualitate. Personalitatea fiecăruia dintre noi este influenţată nu numai de moştenirea genetică, dar şi de educaţia pe care am primit-o, de mediul în care ne-am dezvoltat şi trăim. În cele ce urmează vă prezentăm câţiva dintre factorii care pot favoriza alegerea unui drum frumos în viaţă.

Mediul

Mediul în care trăieşti este o şansă pentru tine. O situaţie materială bună înseamnă posibilitatea de a-ţi cumpăra şi citi cărţi interesante, de a folosi un calculator personal, de a cunoaşte oameni interesanţi, cultivaţi. A veni în contact cu astfel de lucruri înseamnă noroc. Trebuie s-o recunoşti!

Dacă te-ai născut într-o familie cu posibilităţi medii sau chiar săracă, nu dispera. S-ar putea ca tocmai asta să fie şansa ta. Pentru o persoană care doreşte să reuşească în viaţă, acest ghinion se poate transforma în şansă, căci vei avea posibilitatea să reuşeşti prin propriile-ţi eforturi. De tine depinde să schimbi neşansa în noroc.

În familie ai învăţat să fii ordonat, să munceşti şi să te cultivi spiritual? Dacă da, înseamnă că poţi adăuga un punct şansei tale. Dacă nu, va trebui să te autoeduci ca să devii ordonat, muncitor şi cultivat.

Părinţii tăi sunt oameni cu aspiraţii înalte? Dacă da, înseamnă că şi tu vei ajunge departe. Dacă răspunsul este negativ, tu vei fi cel care va depăşi nivelul social al familiei tale, căci prin muncă vei realiza poate ceea ce părinţii tăi nici nu au visat vreodată. Tu eşti cel ce hotărăşte dacă mediul social în care trăieşti este mulţumitor, sau este nevoie de o schimbare.

Prejudecăţile celor din jur nu trebuie să te oprească din realizarea planurilor tale. În cazul în care cei apropiaţi nu sunt de acord cu tine, nu-i nevoie să le împărtăşeşti chiar toate visurile şi proiectele tale. Tu însă urmează-le cu consecvenţă !

Ca să-ţi poţi da seama cât ai fost de avantajat de soartă, îţi propunem în cele ce urmează câteva întrebări. Răspunsurile scrie-le pe o hârtie, fără să te vadă nimeni. Numai aşa vei fi sincer cu tine.

Testul IV

1) Cum sunt amintirile pe care le ai din copilărie?
2) Ai o sănătate bună?
3) Îţi place să mergi la şcoală?
4) Eşti mulţumit de inteligenţa ta?
5) Eşti o persoană vioaie sau apatică, lipsită de energie?
6) Crezi că până acum ai avut noroc?
7) Fă o listă cu ocaziile în care ţi-a surâs norocul sau când ai avut ghinion.
8) Au fost ocazii când ai acţionat pentru că onoarea ţi-a fost în joc sau ai luat apărarea cuiva mai slab? Sau, pur şi simplu, ai acţionat vreodată conform cu principiile tale fără a ţine seama de părerea celor din jur?

Şi acum să vedem ce concluzii putem trage din răspunsurile date de tine.

Amintirile frumoase din copilărie şi sănătatea bună pe care o ai sunt o dovadă a şansei de care te-ai bucurat încă din primii ani de viaţă. Nu ai avut acest noroc? Atunci nu te gândi la lucrurile acestea şi priveşte cu încredere viitorul.

Consideri că eşti o persoană destul de inteligentă, dar cei din jur sunt mult mai inteligenţi? Iată o dovadă a propriei tale inteligenţe. Numai proştii sunt mândri de judecata lor.

Ai mers cu plăcere la şcoală? Asta înseamnă că îţi place să munceşti, să te formezi ca un om educat, cultivat. Eşti dinamic, plin de energie? Atunci viitorul este al tău. Dacă-ţi lipseşte însă energia, nu ai ce face, trebuie să te schimbi!

Lista cu ocaziile favorabile din viaţa ta îţi va dovedi că norocul a fost cu tine. Aşa încât trebuie să ai încredere în viitor.

Răspunsul la ultima întrebare îţi arată că eşti un om generos. Chiar dacă nu ai avut prea multe ocazii să observi acest lucru, cu siguranţă ţi s-a întâmplat să hrăneşti un câine vagabond sau să aduni de pe stradă un pui de pisică rătăcit.

Iată deci că ai avut noroc, că eşti un om ale cărui calităţi te îndreaptă spre un drum frumos, cu realizări de care cei din preajmă vor fi mândri.

Motivarea şi voinţa

Dorinţa de a face ceva, de a realiza un proiect, de a deveni o personalitate şi acţiunile pe care trebuie să le întreprinzi pentru a-ţi îndeplini planul formează ceea ce numim motivare.

Motivul pentru care te străduieşti să iei o notă bună la chimie poate fi acela de a merge la olimpiadă sau de a promova clasa. Motivul strădaniei tale îţi indică valorile de care eşti ataşat : de a te număra printre primii pe scara valorilor sau de a te mulţumi să exişti printre codaşii clasei. În cazul în care ai optat pentru a doua variantă, te sfătuim să mai meditezi puţin asupra alegerii tale. Sigur vei găsi mai multe argumente în favoarea primei variante, decât pentru a doua. Totul este să fii sincer cu tine.

Fă o listă a motivelor care te-ar determina să alegi una sau alta dintre cele două variante, după modelul de mai jos :

Doresc să fiu printre cei mai buni, deoarece...	Doresc numai să trec clasa, pentru că...

Trebuie să recunoşti că ai găsit mai multe motive în favoarea primei variante. Dacă nu, situaţia este destul de neplăcută. Trebuie să-ţi schimbi cumva perspectiva, altfel nu ajungi nicăieri.

Alegând a doua variantă, n-ai făcut decât să-ţi dovedeşti că educaţia pe care ai primit-o, zestrea ta genetică şi chiar puţina ta experienţă de viaţă te îndreaptă spre mediocritate. Însă admiri cu siguranţă un star de cinema, sau un top-model, sau un om politic, sau... Ce inseamnă asta? Răspunsul este simplu : admiri personalităţile, ai vrea să fii ca ele, dar nu indrăzneşti. Nu ai

destulă încredere în propriile forţe. Şi chiar nu ai? Adică de ce unii pot realiza ceea ce tu nu îndrăzneşti? Îndrăzneşte şi vei fi recompensat!

Spune-ţi mereu: *„Sunt stăpânul propriei mele deveniri!"* – şi vei deveni, din momentul în care vei dori acest lucru. Acesta este efectul voinţei de care ai tot auzit vorbindu-se. Efortul pe care îl vei depune pentru a deveni ceea ce doreşti va fi recompensat fie de bani, fie de bucuria ta personală. Tu alegi forma sub care se va face plata muncii tale.

Efortul îţi va aduce succesul doar dacă-l vei dubla cu entuziasm. Nu uita însă, până să ajungi să-ţi îndeplineşti scopul, propune-ţi etape intermediare. Fără ele drumul nu-ţi va fi presărat cu bucuriile micilor realizări, iar efortul îţi va părea searbăd. Şi încă ceva: fii pregătit să faci mici sacrificii. Disciplina pe care ţi-o vei impune te va îndepărta puţin de bucuriile obişnuite, dar numai gândul la succesul viitor îţi va fi suficient.

Răspunsurile la câteva întrebări te vor lămuri asupra a ceea ce doreşti să realizezi şi cum trebuie să faci acest lucru.

Testul V

1) Când ai hotărât să ai succes? (notează ziua şi ora)
2) Când ai înţeles că trebuie să-ţi îmbunătăţeşti activitatea? (notează ziua şi ora)
3) Câte eşecuri ştiute sau neştiute de alţii ai înregistrat de când ai luat hotărârea de a reuşi în viaţă?
4) Care este greşeala ta pentru fiecare dintre aceste eşecuri?
5) Care-ţi sunt victoriile de când ai decis că doreşti să ai succes?
6) Câte dintre victoriile tale sunt rezultatul norocului şi câte se datorează responsabilităţii cu care ţi-ai urmat ţelul?
7) Câte ore de somn îţi sunt necesare pentru a te trezi odihnit dimineaţa?
8) Câte ore ai dormit noaptea, din momentul în care ai hotărât că vrei să ai succes?
9) Ai un somn bun, regulat?
10) Câte exerciţii fizice faci în fiecare dimineaţă?

Întrebările 2, 3... 9 au sens în momentul în care ai răspuns afirmativ la prima întrebare. La cea de-a zecea însă poţi răspunde fără dificultate.

Nu uita: chiar dacă încă nu ai hotărât că doreşti succesul, o poţi face acum sau mai târziu. Din acel moment însă propune-ţi etapele intermediare pentru atingerea scopului.

Răbdarea

La sfârşit de secol XX lumea goneşte. Toţi ne grăbim spre ceva. Unii aleargă, alţii conduc maşina în mare viteză, tu te îndrepţi neclintit spre ţelul tău. Este foarte bine, dar nu uita că şi micile bucurii ale vieţii îşi au rostul lor. Aminteşte-ţi că ai prieteni, rude şi nu te îndepărta de cercul tău de cunoştinţe!

Toţi avem un ţel, dar trebuie să mai facem şi pauze pentru a ne destinde. Recreerea este utilă şi necesară.

Îndoiala

Din momentul în care ai hotărât că-ţi doreşti succesul, urmează calea lui. Nu începe prin a-ţi pune întrebări asupra calităţilor tale. Căci dacă doreşti să realizezi ceva, înseamnă că ai calităţile necesare înfăptuirii acestui lucru. Numai cei ce nu-şi doresc nimic nu au ce realiza.

Nu-ţi pune întrebări de genul: „Sunt oare capabil să fac ce mi-am propus?". Sigur că eşti capabil, pentru că altfel nu ţi-ai fi propus aşa ceva. Lasă întrebările pentru indecişi şi filosofi. Tu urmează-ţi ţelul!

Monotonia

Disciplina în muncă este extrem de utilă, iar ea trebuie să prevadă şi pauze. Recreează-te din când în când, dozează-ţi eforturile. Oricărui efort trebuie să-i urmeze o destindere plăcută: o plimbare, o întâlnire cu prietenii etc.

[illegible] şi vei fi recompensat.

Spune-ţi [illegible] devreme!" – şi [illegible] din momentul în care [illegible]. Acesta este efectul [illegible] care [illegible]

[illegible]

1) Când ai [illegible]

[illegible]

4) Care [illegible] aceste [illegible]?

5) Care [illegible] că doreşti să ai succes?

6) Care [illegible] se datorează [illegible] acest [illegible]?

7) [illegible]

8) [illegible]

9) Ai [illegible]?

10) [illegible] în lucrul [illegible]

[illegible] prima [illegible] fără dificultate.

[illegible] o vei face [illegible] intermediare pentru [illegible]

Capitolul 3

CE ALEGEM : PERFORMANȚA SAU MEDIOCRITATEA ?

Cum ne organizăm activitatea ?

De multe ori am invidiat probabil reuşita profesională a unei personalităţi politice sau artistice, a unui om de ştiinţă sau a unui sportiv. Dar ne-am pus vreodată întrebarea de cât timp liber dispun aceste persoane ? Sau câtă muncă stă în spatele zâmbetului unui top-model ? Atunci când ne propunem să ajungem în vârful piramidei sociale, este bine să ne întrebăm : „Cât timp acord formării mele ? " sau „Cum este mai bine să-mi organizez timpul pentru a reuşi în viaţă ? " sau „Care sunt elementele-cheie ale reuşitei lui... ? ".

Nu avem pretenţia că vom răspunde la aceste întrebări, dar, în cele ce urmează, vă putem oferi un mic îndrumar de organizare. Să vedem care sunt elementele esenţiale ale unei bune organizări.

A. *Urmează-ţi planul propus şi controlează-ţi activitatea depusă*

- Fă-ţi zilnic (dimineaţa sau în seara precedentă) un plan de acţiune pentru ziua respectivă.
- Estimează cât mai exact timpul pe care-l necesită o anumită activitate.
- Adaptează-ţi metodele de lucru în funcţie de dificultatea activităţii.
- Verifică-ţi săptămânal activitatea.
- Remediază-ţi singur greşelile din activitate fără a interveni cineva (părinţi, profesori etc.).
- Cunoaşte-ţi perturbaţiile care intervin în timpul activităţii (telefoane, vizite etc.).
- Urmăreşte permanent curgerea timpului.
- Realizează-ţi planul propus pentru ziua, săptămâna respectivă, chiar dacă ţi-e greu.

- Timpul liber de care dispui reflectă faptul că ai un mod eficient de a-ţi planifica activităţile.
- În planificarea timpului tău există loc pentru situaţii imprevizibile.
- Activităţile din familie sunt planificate cu concursul tuturor membrilor ei.
- Eşti convins că planificarea pe care ţi-o faci zilnic, săptămânal etc. reprezintă un instrument fără de care nu ai putea obţine rezultate bune.

G. *Adaptează-te*

- Nu întârzii niciodată de la şcoală, de la antrenament.
- Prietenii, colegii, părinţii ştiu că te pot deranja în timpul studiului, pentru că acest lucru nu-ţi perturbă randamentul.
- Nu există discordanţe între activitatea profesională (de la şcoală) şi cea de acasă.
- Cunoşti programul de activităţi al celor apropiaţi.
- Schimbările ce apar în program nu-ţi afectează activitatea şi uneori chiar profiţi de ele pentru a acumula noi informaţii.
- Eşti atent la ceea ce te înconjoară, dar ai totodată o bună capacitate de concentrare.
- Peste zi îţi mai acorzi mici momente de „respiro" în afara programului.
- Eşti capabil să rezişti la schimbările de ritm ce intervin în activitate.

H. *Anticipează*

- Perfecţionează-te săptămânal (limbi străine, matematică etc.), făcând ore suplimentare.
- Pregăteşte-ţi temele cu două zile înainte.
- Cunoşti realizările colegilor la învăţătură şi încerci să te apropii de performanţele lor.
- Nu revii asupra temelor terminate, căci eşti adeptul devizei : „să faci bine de prima dată".
- Manifeşti curiozitate faţă de materiile studiate şi care constituie priorităţi ale activităţii tale.
- Planificarea activităţilor tale sau ale familiei prevede termene fixe ce trebuie respectate.

Îţi propunem un exemplu de program pentru un semestru, o săptămână, o zi de şcoală.

Semestrul I

Obiective:

1) să mă calific la selecţia pentru olimpiada de matematică;
2) să fiu capabil să conversez şi să scriu corect folosind vocabularul şi regulile gramaticale din manualul de engleză;
3) să obţin peste nota 7 la toate materiile.

Etapele intermediare

Săptămâna I:

- recapitulez chestiunile esenţiale din materia anului trecut la matematică;
- rezolv 20 de exerciţii de matematică din culegeri;
- revăd vocabularul şi gramatica din manualul de engleză de anul trecut;
- recapitulez materia la celelalte obiecte de studiu după cum îmi indică profesorii.

Săptămâna II:

- învăţ teoria predată la matematică, folosind notiţele luate în clasă şi lecţiile din manual;
- lucrez suplimentar faţă de temele pentru şcoală încă 20 de exerciţii de matematică din culegeri;
- învăţ 30 de cuvinte englezeşti şi aplic o nouă regulă gramaticală în cel puţin 15-25 de exemple construite de mine sau cu ajutorul profesorului;
- scriu două compuneri folosind corect regulile gramaticale învăţate până acum şi cât mai multe cuvinte noi.

Orarul şcolar al unei zile

Varianta I

8^{00} – engleză
9^{00} – română
10^{00} – geografie
11^{00} – matematică
12^{00} – biologie
13^{00} – sport

Programul zilei anterioare

6^{30} – trezirea
6^{30}-7^{00} – gimnastică şi ordine în cameră
7^{00}-7^{30} – mic dejun
8^{00}-14^{00} – program şcolar
14^{00}-14^{30} – cumpărături pentru mama
14^{30}-15^{00} – prânz
15^{00}-16^{00} – odihnă, sau plimbare, sau...
16^{00}-20^{00} – lecţii : matematică (1 oră)
română (1 oră)
engleză (1 oră)
geografie (1/2 oră)
biologie (1/2 oră)
20^{00}-21^{30} – vizionarea programului TV
21^{30}-22^{00} – repetarea cuvintelor la engleză
22^{00} – culcarea

Orarul şcolar al unei zile

Varianta II

11^{00} – fizică
14^{00} – română (lit.)
15^{00} – geografie
16^{00} – matematică
17^{00} – română (gram.)
18^{00} – informatică

Programul zilei anterioare

6^{30} – trezirea
6^{30}-7^{00} – gimnastică şi ordine în cameră
7^{00}-7^{30} – mic dejun
7^{30}-11^{30} – lecţii : matematică (1 oră)
română (1 oră)
fizică (1/2 oră)
geografie (1/2 oră)
engleză (1/2 oră)
11^{30}-12^{00} – cumpărături pentru mama
12^{00}-12^{30} – prânz
12^{30} – plecarea la şcoală
13^{00}-19^{00} – program şcolar
19^{30} – cina
20^{00}-20^{30} – alergare, plimbare
20^{30}-21^{00} – vizionarea programului TV
21^{00}-22^{00} – repetarea cunoştinţelor noi de engleză, a teoriei la matematică
22^{00} – culcarea

Făcându-ţi programul după modelul prezentat de noi, vei putea verifica la sfârşitul unei zile dacă este posibil să-l respecţi şi să observi ce ameliorări îi poţi aduce. Totodată, este posibil să descoperi că îţi rămâne timp liber, pe care-l poţi folosi pentru a te vedea cu prietenii sau să stai de vorbă cu părinţii tăi etc.

Important de reţinut :

- *Fixează-ţi şi urmăreşte-ţi obiectivele*

  Când ştii că ai aptitudini la matematică, de exemplu, urmăreşte să ţi le exersezi şi să obţii performanţe.
  Nu-ţi pierde energia în domenii pentru care nu ai talent.
  Concentrează-te pe obiectivele care-ţi pot aduce foloase.

- *Pregăteşte-ţi viitorul*

  Nu te lăsa acaparat de activităţi ale căror rezultate îţi aduc doar o satisfacţie imediată. Încearcă să-ţi propui performanţe pe termen lung. Nu te mulţumi cu obţinerea unei note mari. Propune-ţi participarea la concursuri, olimpiade – evident, numai în domeniul în care eşti capabil de performanţă.

- *Nu uita că „a avea metodă" nu este totuna cu „a avea o metodă"*

  O persoană cu metodă este o persoană care se organizează ţinând seama permanent de priorităţi, de obiective. Unei astfel de persoane organizarea îi conferă o capacitate sporită în rezolvarea problemelor. Dacă aplicăm însă aceeaşi metodă în orice situaţie, nu facem decât să reacţionăm ca nişte automate. Aici metoda se dovedeşte a fi doar o „cârjă" care nu ne este de nici un folos. Fii flexibil, adaptează-ţi permanent acţiunile (metodele) la situaţiile noi pe care le întâlneşti.

- *Organizează-ţi timpul şi dozează-ţi energia*

  Impune-ţi limite de timp pentru realizarea oricărei sarcini. Cu cât timpul de care dispui este mai mare, cu atât îţi vei prelungi realizarea sarcinii.

- *Învaţă să spui „nu"*

  Ajută-i pe cei din jurul tău (părinţi, fraţi, colegi) doar în măsura în care acest lucru nu-ţi afectează propriul program de studiu. Fă-i pe cei cunoscuţi să-ţi respecte programul.

- *Învaţă să colaborezi*
  Nu uita că nimeni nu a realizat singur mare lucru. Apropie-te de cei cu preocupări comune cu ale tale şi comunicaţi-vă experienţele proprii. Numai în acest fel vei progresa.

Capitolul 4

ŞAPTE TEHNICI DE AMELIORARE A RANDAMENTULUI

Uneori, poate, discursurile unor oameni politici sau de cultură te-au impresionat plăcut. Ai ascultat idei interesante, prezentate elegant, ai avut în faţa ochilor o figură zâmbitoare, care-ţi inspira încredere şi pe care ai vrea s-o revezi. Ce anume te-a fermecat? Discursul propriu-zis sau omul care l-a ţinut? Probabil că şi unul, şi celălalt.

Cum este posibil însă ca o persoană ca noi toţi să te fascineze cu atâta uşurinţă? Există metode ce te pot face o persoană plăcută, cultă, care-i impresionează puternic pe cei din jur? Cu siguranţă, numai că trebuie să ştii că zâmbetul tău va fi cortina ce acoperă o muncă tenace, energie consumată din plin şi, nu de puţine ori, chiar sacrificii.

Să vedem dar care sunt aceste metode.

Notiţe şi fişe

1. *Notiţele*

A lua notiţe în timpul citirii unui text sau în timpul unei comunicări ce te interesează este un obicei util, dar şi necesar. El garantează reţinerea informaţiilor primite şi constituie o sursă de referinţă. A lua notiţe înseamnă a transcrie esenţialul unui mesaj.

Când luăm notiţe ?

Este bine să luăm notiţe în timpul unui curs (lecţii) sau al unei conferinţe, în timpul unei călătorii sau al unui spectacol, dar şi pe parcursul unei discuţii sau citirii unui text.

De ce luăm notiţe ?

Pentru că în acest fel acumulăm uşor cunoştinţe şi facem economie de timp. Totodată, notiţele ne ajută memoria, putând constitui un sprijin preţios în alcătuirea unor sinteze sau chiar numai pentru a interveni într-o conversaţie.

Nu uita însă că notiţele nu-ţi pot înlocui cunoştinţele. Este bine să luăm notiţe, dar şi mai bine este să reţinem ceea ce am notat.

Cum luăm notiţe ?

Când luăm notiţe, scriem doar esenţialul. Vom folosi planul prezentat iniţial de autorul prelegerii pentru a alcătui o schemă a mesajului transmis. Scriem fiecare titlu al planului, iar în timpul prelegerii notăm ideile dezvoltate de autor.

În cazul în care nu am primit nici un plan, vom încerca să-l descoperim singuri. Vom nota ideile prezentate de autor şi le vom regrupa sub un titlu comun pe cele ce par a avea legătură între ele. Ne putem orienta în descoperirea ideilor urmărind formulele: „în primul rând", „pe de o parte", „pe de altă parte", „de altfel", „în rezumat" etc. Aceste formule introduc de obicei principalele puncte ale discursului.

O dată luate notiţele, reciteşte-le şi caută să subliniezi cât mai vizibil ideile-cheie. Lectura notiţelor va fi mai eficientă dacă vei folosi creioane colorate. Astfel, pentru notarea principiilor, a definiţiilor, foloseşte culoarea roşie, pentru exemplificări – albastrul, pentru observaţii – galbenul etc.

2. *Fişele*

Notiţele nu sunt totdeauna suficiente, căci în multe cazuri trebuie să ne şi folosim de ele. De multe ori este de preferat să folosim fişele, deoarece ele pot alcătui un sistem eficient de clasificare a informaţiilor. Vom înmagazina în acest fel o mare cantitate de informaţii.

O fişă trebuie să conţină o singură idee.

În funcţie de tipul de informaţie conţinută, fişele sunt de mai multe feluri. Iată un model de fişă:

Numele autorului	*Editura* ....
Titlul lucrării	*Colecţia* ....
Numărul de volume	*Data ediţiei* ....
Locul ediţiei	*Numărul de pagini* ....

Titlul va fi subliniat. Informaţiile vor fi separate prin virgule. Fiecare grup de informaţii se termină cu un punct. Numele colecţiei va fi scris între ghilimele. Iată un exemplu:

Eliade, Mircea
La umbra unui crin, 1 vol., Bucureşti, Ed. Fundaţiei Culturale Române, „Pantheon", 1992, 255 pag.

Se pot alcătui şi fişe bibliografice pentru diverse articole, lucru pe care-l puteţi observa în exemplul de mai jos:

Ghinea, T.
„Geneza teoriei cuantice a atomilor"
Revista de fizică şi chimie
(iunie 1990: 221-226)

În paranteză sunt notate data apariţiei revistei şi paginile unde poate fi găsit articolul.

Pentru a vă îmbogăţi cunoştinţele, puteţi alcătui fişe de vocabular cu ajutorul dicţionarelor:

DEX, p. 473	**Întuneric**
Întuneric: s.n.	
(în + tuneric)	
Lipsă de lumină	
Fig. incultură, ignoranţă	
Var.: (reg.) *întunéréc*, s.n.	

Când sunteţi preocupaţi de o anumită problemă, vă puteţi alcătui fişe tematice, notând ideile descoperite şi sursa de informare pe câte o fişă.

Vă mai puteţi alcătui şi fişe pe discipline, pe autori, sau fişe cronologice.

Cei care au calculator personal îşi pot fişa materialele direct pe dischete.

Cum alcătuim fişe uşor de folosit?

În zilele dinaintea tezelor, examenelor, este necesar să recapitulăm multe noţiuni şi informaţii. Cel mai mare ajutor în astfel de cazuri ne va veni de la fişele alcătuite în timpul anului. De aceea, este bine să ţinem seama de anumite principii în elaborarea fişelor. Iată câteva dintre ele:

De ce luăm notiţe ?

Pentru că în acest fel acumulăm uşor cunoştinţe şi facem economie de timp. Totodată, notiţele ne ajută memoria, putând constitui un sprijin preţios în alcătuirea unor sinteze sau chiar numai pentru a interveni într-o conversaţie.

Nu uita însă că notiţele nu-ţi pot înlocui cunoştinţele. Este bine să luăm notiţe, dar şi mai bine este să reţinem ceea ce am notat.

Cum luăm notiţe ?

Când luăm notiţe, scriem doar esenţialul. Vom folosi planul prezentat iniţial de autorul prelegerii pentru a alcătui o schemă a mesajului transmis. Scriem fiecare titlu al planului, iar în timpul prelegerii notăm ideile dezvoltate de autor.

În cazul în care nu am primit nici un plan, vom încerca să-l descoperim singuri. Vom nota ideile prezentate de autor şi le vom regrupa sub un titlu comun pe cele ce par a avea legătură între ele. Ne putem orienta în descoperirea ideilor urmărind formulele: „în primul rând", „pe de o parte", „pe de altă parte", „de altfel", „în rezumat" etc. Aceste formule introduc de obicei principalele puncte ale discursului.

O dată luate notiţele, reciteşte-le şi caută să subliniezi cât mai vizibil ideile-cheie. Lectura notiţelor va fi mai eficientă dacă vei folosi creioane colorate. Astfel, pentru notarea principiilor, a definiţiilor, foloseşte culoarea roşie, pentru exemplificări - albastrul, pentru observaţii - galbenul etc.

2. *Fişele*

Notiţele nu sunt totdeauna suficiente, căci în multe cazuri trebuie să ne şi folosim de ele. De multe ori este de preferat să folosim fişele, deoarece ele pot alcătui un sistem eficient de clasificare a informaţiilor. Vom înmagazina în acest fel o mare cantitate de informaţii.

O fişă trebuie să conţină o singură idee.

În funcţie de tipul de informaţie conţinută, fişele sunt de mai multe feluri. Iată un model de fişă:

Numele autorului	*Editura* ....
Titlul lucrării	*Colecţia* ....
Numărul de volume	*Data ediţiei* ....
Locul ediţiei	*Numărul de pagini* ....

Titlul va fi subliniat. Informaţiile vor fi separate prin virgule. Fiecare grup de informaţii se termină cu un punct. Numele colecţiei va fi scris între ghilimele. Iată un exemplu:

> Eliade, Mircea
>
> *La umbra unui crin*, 1 vol., Bucureşti, Ed. Fundaţiei
> Culturale Române, „Pantheon", 1992, 255 pag.

Se pot alcătui şi fişe bibliografice pentru diverse articole, lucru pe care-l puteţi observa în exemplul de mai jos:

> Ghinea, T.
> „Geneza teoriei cuantice a atomilor"
> *Revista de fizică şi chimie*
> (iunie 1990: 221-226)

În paranteză sunt notate data apariţiei revistei şi paginile unde poate fi găsit articolul.

Pentru a vă îmbogăţi cunoştinţele, puteţi alcătui fişe de vocabular cu ajutorul dicţionarelor:

> *DEX*, p. 473 **Întuneric**
> *Întuneric*: s.n.
> (în + tuneric)
> Lipsă de lumină
> Fig. incultură, ignoranţă
> Var.: (reg.) *întunéréc*, s.n.

Când sunteţi preocupaţi de o anumită problemă, vă puteţi alcătui fişe tematice, notând ideile descoperite şi sursa de informare pe câte o fişă.

Vă mai puteţi alcătui şi fişe pe discipline, pe autori, sau fişe cronologice.

Cei care au calculator personal îşi pot fişa materialele direct pe dischete.

Cum alcătuim fişe uşor de folosit ?

În zilele dinaintea tezelor, examenelor, este necesar să recapitulăm multe noţiuni şi informaţii. Cel mai mare ajutor în astfel de cazuri ne va veni de la fişele alcătuite în timpul anului. De aceea, este bine să ţinem seama de anumite principii în elaborarea fişelor. Iată câteva dintre ele:

- pentru a fi utilizabile, notiţele se scriu lizibil, cât mai spaţiate, subliniate în funcţie de importanţă ;
- partea stângă a paginii sau pagina din stânga caietului se lasă liberă, pentru ca ulterior să fie completată cu definiţii, extensii ale subiectului etc. ;
- numerotaţi paginile, în cazul în care vă scrieţi fişele pe foi volante. Capsaţi-le, dacă subiectul are o întindere mai mare ;
- formaţi-vă obişnuinţa de a folosi dicţionarul ori de câte ori întâlniţi un cuvânt necunoscut sau al cărui înţeles vi se pare neclar.

Important de reţinut :

- *Scrie doar ideile esenţiale.*
- *Foloseşte prescurtări* (sau semne speciale) ca să-ţi măreşti viteza de scris.
- *Schematizează informaţia.*
- *Foloseşte propriul tău limbaj* – introdu expresiile specifice domeniului doar acolo unde este neapărată nevoie.
- *Foloseşte sublinieri*, eventual colorate.
- *Lasă spaţii suficient de mari între idei*, pentru a-ţi fi uşor să le descifrezi.

Planul unei lucrări şi planul de idei

1. *Planul lucrării*

Ce este planul lucrării ?

Când trebuie să alcătuim o lucrare – compunere literară sau lucrare cu caracter ştiinţific –, vom scrie iniţial un plan care va cuprinde :

a) *Introducerea*, în cadrul căreia trebuie, în general, să răspundem la întrebările : unde ?, când ?, cine ?. Introducerea trebuie să aibă întindere mică.

b) *Cuprinsul*, care are întinderea cea mai mare şi în care sunt prezentate faptele, argumentele, acţiunile etc.

c) *Încheierea*, comparabilă ca întindere cu introducerea, cuprinde impresiile, sentimentele, senzaţiile, dorinţele, concluziile desprinse.

2. *Planul de idei*

Ce este planul de idei ?

Prezentarea unui material cu întindere mai mare presupune ordonarea logică a ideilor. Planul ne uşurează învăţarea, deoarece ne obişnuieşte să ne înlănţuim logic ideile.

Cum alcătuim un plan de idei ?

Un bun plan de idei presupune realizarea următoarelor etape :

- Familiarizarea cu materialul – *citeşte materialul de două ori* (cel puţin).
- *Notează-ţi ideile principale.*
- *Fragmentează materialul în funcţie de ideile principale.*
- *Ordonează ideile principale în mod logic.*
- *Compară schema de idei cu textul original.*

Lucrarea scrisă

Cum scriem o lucrare ?

Când scriem o lucrare, deţinem nişte informaţii pe care, de obicei, ni le amintim în mod dezordonat. Este bine să le notăm în momentul în care ne apar şi apoi să le ordonăm. Iniţial le scriem aşa cum ne „vin" în minte, apoi însă le cizelăm şi le dăm o formă adecvată domeniului în care facem lucrarea.

Ordonarea ideilor înseamnă de fapt planul lucrării, care conţine, aşa cum ştim, introducere, cuprins şi încheiere. Începeţi planul prin a schiţa încheierea (concluzia), apoi notaţi ideile cuprinsului şi abia la sfârşit formulaţi introducerea. În acest fel veţi avea clar formulate în minte ideile pe baza cărora scrieţi lucrarea.

Ce calităţi trebuie să aibă o lucrare ?

Exprimarea trebuie să fie clară, fără ambiguităţi, aşa încât vă recomandăm să recitiţi fiecare paragraf după ce l-aţi scris. În locul expresiilor lungi şi greoaie folosiţi, dacă este posibil, un singur cuvânt, aşa încât textul să fie concis.

Un paragraf trebuie să conţină maximum cinci propoziţii, iar o frază nu este indicat să aibă mai mult de douăzeci de cuvinte. Cel căruia îi este adresată lucrarea o va citi mai uşor şi cu plăcere, ceea ce va crea o impresie favorabilă şi se va finaliza, poate, printr-o notă mare.

Foloseşte un limbaj obişnuit, apropiat celui de fiecare zi, însă punctează-l cu expresii şi cuvinte specifice domeniului. Termenii de specialitate diferă de la o materie la alta, aşa încât foloseşte-i cu atenţie. Evită expresiile şablon, căci nu te pun într-o lumină favorabilă faţă de cel care-ţi citeşte lucrarea.

Important de reţinut :

- *Începe prin a scrie concluzia şi termină cu introducerea.*
- *Fii concis şi clar în exprimare.*
- *Fii original în prezentarea ideilor şi în exprimare.*

Construcţii grafice

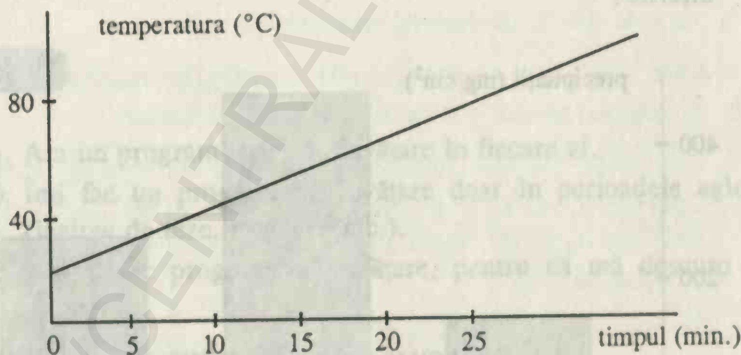
Când folosim graficele ?

Când dorim să reprezentăm vizual caracteristicile unui fenomen (social, economic, fizic etc.). Listele cu cifre sunt mai uşor de interpretat şi de reţinut atunci când sunt reprezentate grafic. Când întâlniţi în materiale reprezentări grafice, nu le ocoliţi. Interpretându-le, veţi reuşi să înţelegeţi mai bine textul.

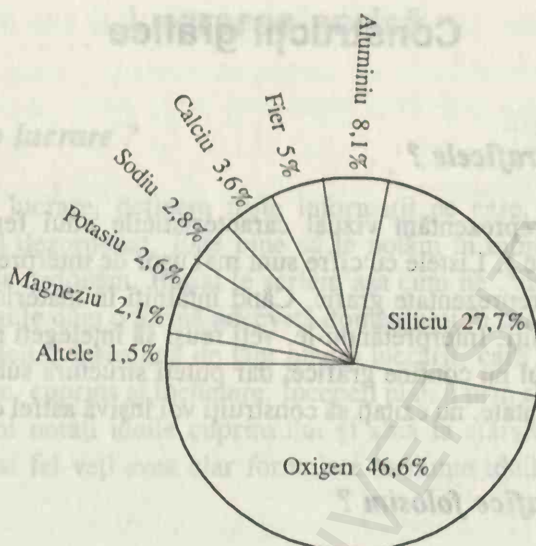
Când materialul nu conţine grafice, dar puteţi structura sub această formă informaţiile prezentate, nu ezitaţi să construiţi voi înşivă astfel de reprezentări.

Ce tipuri de grafice folosim ?

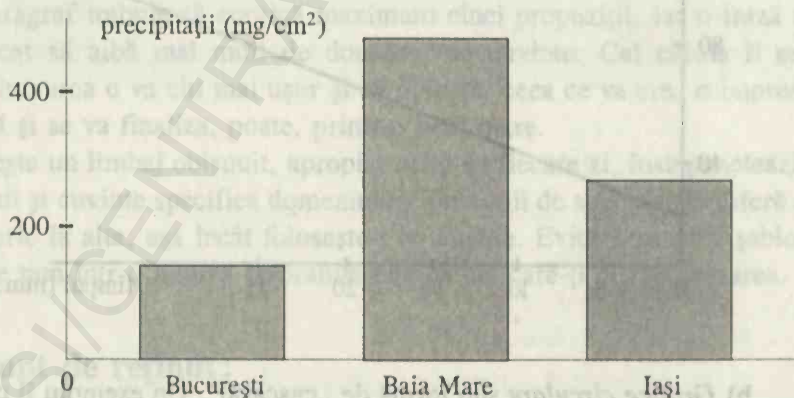
a) *Grafice liniare*, cum este cel al variaţiei temperaturii apei în funcţie de timpul de încălzire :



b) *Grafice circulare* sub formă de „caşcaval". Un exemplu îl constituie reprezentarea proporţiei în care se găsesc diversele elemente chimice în scoarţa terestră :



c) *Histogramele*, cu ajutorul cărora putem reprezenta, de exemplu, cantitatea de precipitaţii la nivelul solului, pentru trei localităţi diferite :



Există şi alte tipuri de grafice. Forma unui grafic din categoria a) nu este totdeauna o dreaptă, el putând apărea şi sub forma unei curbe. În locul histogramelor se pot folosi benzile orizontale.

Important de reţinut :

- *Interpretarea corectă a unui grafic se face doar după citirea cu atenţie a instrucţiunilor (mărimilor) ce apar pe axele de coordonate.*

Învăţarea

În anii de şcoală, verbul „a învăţa" a devenit pentru tine la fel de familiar ca şi „a merge", „a mânca" etc. Înveţi lucruri care-ţi plac, interesante, sau care te vor ajuta în viitoarea profesie. Cu siguranţă însă că ai avut situaţii în care a trebuit să înveţi şi lucruri care nu te atrăgeau. Poate ţi s-a întâmplat să citeşti un text de câteva ori fără a reţine mare lucru. De ce memoria nu ne ajută întotdeauna? Ce putem face pentru a ne îmbunătăţi memoria şi tehnica de învăţare?

Înainte de a-ţi răspunde la aceste întrebări îţi propunem un test.

Testul VI

1) ☐ a. Am un program strict de învăţare în fiecare zi.
   ☐ b. Îmi fac un program de învăţare doar în perioadele aglomerate (înainte de teze, examene etc.).
   ☐ c. Nu-mi fac program de învăţare, pentru că mă descurc şi fără aşa ceva.

2) ☐ a. Respect cu mare stricteţe programul zilnic.
   ☐ b. De cele mai multe ori respect programul.
   ☐ c. Rareori respect programul propus.

3) ☐ a. Învăţ de obicei în acelaşi loc.
   ☐ b. Îmi schimb permanent locul unde învăţ.

4) ☐ a. Mă apuc de învăţat cu mare greutate.
   ☐ b. Nu simt nici o greutate când încep activitatea.
   ☐ c. Mă apuc cu uşurinţă de învăţat când îmi place materia studiată.

5) ☐ a. De obicei ajung cu temele nefăcute la şcoală.
☐ b. Totdeauna îmi fac temele sau referatele acasă.

6) ☐ a. La ore, caut să particip cât mai mult la discuţii.
☐ b. Discuţiile care se desfăşoară la ore nu mă interesează suficient ca să particip la ele.
☐ c. Nu îndrăznesc să particip la discuţiile din clasă pentru că sunt timid.

7) ☐ a. Când am dificultăţi în învăţare încerc să discut cu profesorul, pentru a-mi clarifica problemele.
☐ b. Nu am obiceiul să discut cu profesorii.

8) ☐ a. Încerc să-mi analizez modul de lucru, pentru a-mi îmbunătăţi tehnica de învăţare.
☐ b. Nu am obiceiul să acord atenţie stilului meu de învăţare.

9) ☐ a. Când în textul studiat întâlnesc grafice sau diverse tabele, le cercetez cu atenţie.
☐ b. Nu dau atenţie graficelor sau tabelelor.

10) ☐ a. Când întâlnesc un cuvânt necunoscut, îl caut în dicţionar.
☐ b. Nu dau atenţie cuvintelor necunoscute.

11) ☐ a. Când învăţ, dau atenţie specială memorizării textului.
☐ b. Memorizarea este pentru mine doar o modalitate.

12) ☐ a. Caut să-mi folosesc cunoştinţele în orice domeniu se potrivesc.
☐ b. Consider că materiile pe care le studiez nu au nici o legătură una cu alta, aşa încât nu încerc să fac transferuri de cunoştinţe dintr-un domeniu în altul.

13) ☐ a. Îmi este greu să mă exprim în scris.
☐ b. În scris mă exprim cu destulă uşurinţă.

14) ☐ a. Obţin rezultate slabe la testele, lucrările de control neanunţate.
☐ b. Iau note bune chiar dacă testul este neanunţat.

***Punctajul testului*:**

1) a. 4 p; b. 2 p; c. 1 p
2) a. 4 p; b. 3 p; c. 1 p
3) a. 4 p; b. 1 p
4) a. 1 p; b. 4 p; c. 2 p
5) a. 1 p; b. 4 p;
6) a. 4 p; b. 1 p; c. 2 p
7) a. 4 p; b. 1 p
8) a. 4 p; b. 1 p
9) a. 4 p; b. 1 p
10) a. 4 p; b. 1 p
11) a. 4 p; b. 4 p
12) a. 4 p; b. 1 p
13) a. 1 p; b. 4 p
14) a. 1 p; b. 4 p

***Interpretarea punctajului*:**

- un punctaj cuprins între 56 şi 45 de puncte arată că ai o tehnică bună de învăţare.
- dacă ai obţinut 45-56 de puncte, trebuie să-ţi mai îmbunătăţeşti tehnica, pentru a obţine rezultate şi mai bune.
- un punctaj de 25-14 puncte indică faptul că este obligatoriu să-ţi revizuieşti tehnica de lucru.

Care este cea mai bună metodă pentru îmbunătăţirea rezultatelor la învăţătură ?

Rezultatele tale la învăţătură depind în primul rând de modul în care-ţi foloseşti memoria. Memoria te va ajuta atunci când va fi antrenată. De aceea trebuie să cunoşti tipurile de memorie, pentru a-ţi identifica propriile capacităţi.

Ca să-ţi identifici tipul de memorie specific, roagă-i pe cei apropiaţi să te observe. Mişcările ochilor tăi le vor arăta că eşti :

a. *vizual* – când privirea este îndreptată de cele mai multe ori în sus în timp ce persoana gândeşte ; cei cu memorie vizuală învaţă mai uşor pe bază de scheme, desene, grafice etc.

b. *auditiv* – când ochii se mişcă dreapta-stânga ; cei ce au memorie auditivă vor reţine mai uşor în timpul prelegerilor şi este bine să înveţe cu voce tare.

c. *senzitiv* – când ochii vor fi orientaţi cu precădere spre dreapta-jos.

Cum ne antrenăm memoria ?

Fiecare dintre noi a observat că diverse amănunte, de cele mai multe ori neimportante, sunt reţinute cu uşurinţă. Cea care ne ajută în aceste cazuri este *memoria neintenţionată*.

Când ne propunem însă un anumit scop (de exemplu, să învăţăm denumirile munţilor din Carpaţii Orientali), pe care îl şi realizăm, atunci intervine *memoria intenţionată*. Aceasta poate acţiona în două feluri :

- *logic*, atunci când înţelegem ceea ce memorăm. Cunoştinţele memorate logic sunt trainice.
- *mecanic*, atunci când doar repetăm informaţiile, fără a le înţelege. Eficienţa memoriei mecanice este doar aparentă, deoarece cunoştinţele astfel memorate se uită destul de repede.

A ne antrena memoria logică înseamnă a căuta în materialul studiat ideea principală, argumentele care o susţin şi modul în care acestea se leagă între ele. Când înveţi ceva, hotărăşte de la început pe ce termen ai nevoie de cunoştinţele respective : scurt, mediu sau lung. În funcţie de asta, îţi vei folosi memoria mecanică sau pe cea logică.

Când materialul studiat este de întindere mare, împarte-l în secvenţe şi scoate ideile principale, pe care notează-le pe hârtie. Când înveţi o demonstraţie la matematică sau fizică, nu ezita s-o scrii de câteva ori pe hârtie, până când o poţi reproduce singur.

În cazul în care pregăteşti un examen, organizează-ţi timpul în aşa fel încât să repeţi secvenţele învăţate după trei zile.

Important de reţinut :

- *Caută ideea-cheie a textului.*
- Înţelege ideea generală a textului, fără a memora amănuntele nesemnificative.
- Începe să studiezi materiile dificile.
- Identifică-ţi tipul de memorie specific şi foloseşte-o.
- Nu învăţa noaptea.
- Fă o pauză de 10 minute după 50 de minute de studiu.
- *Acordă-ţi note pentru calitatea celor învăţate.*

Cum facem primele exerciţii ?

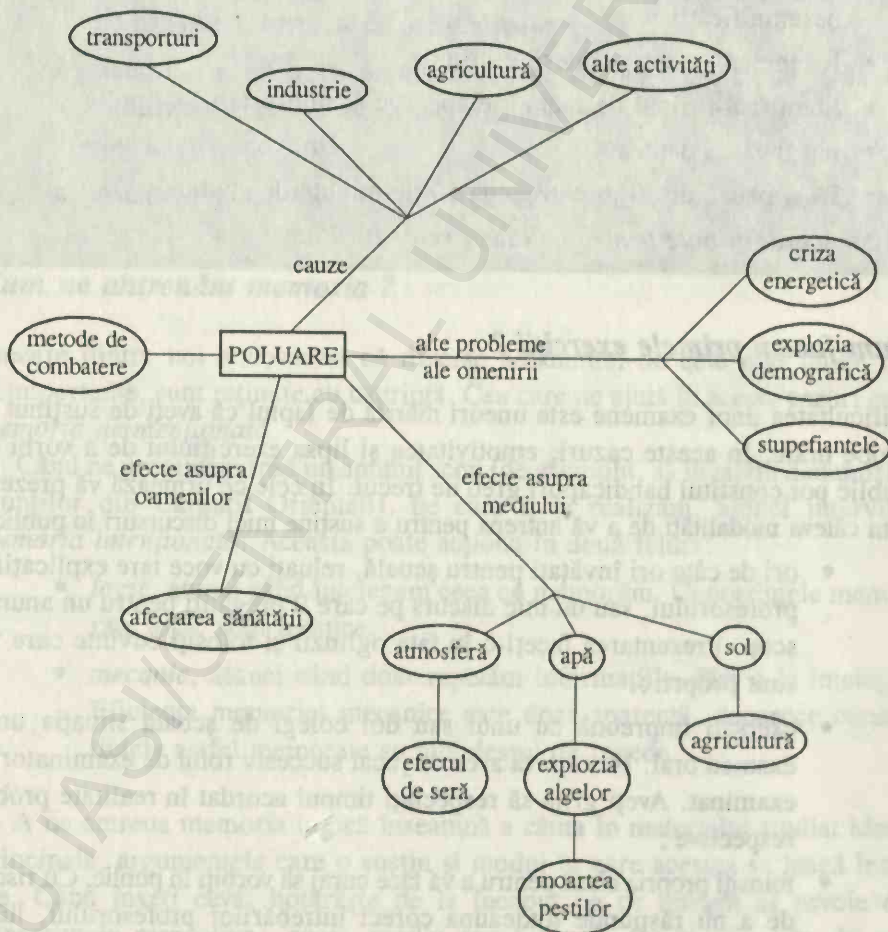
Dificultatea unor examene este uneori mărită de faptul că aveţi de susţinut şi probe orale. În aceste cazuri, emotivitatea şi lipsa exerciţiului de a vorbi în public pot constitui handicapuri greu de trecut. În cele ce urmează vă prezentăm câteva modalităţi de a vă antrena pentru a susţine mici discursuri în public :

- ori de câte ori învăţaţi pentru şcoală, reluaţi cu voce tare explicaţiile profesorului, sau un mic discurs pe care îl pregătiţi pentru un anume scop. Prezentarea faceţi-o în faţa oglinzii şi folosiţi cuvinte care vă sunt proprii ;
- exersaţi împreună cu unul sau doi colegi de şcoală situaţia unui examen oral. Fiecare va avea de jucat succesiv rolul de examinator şi examinat. Aveţi grijă să respectaţi timpul acordat în realitate probei respective ;
- folosiţi propria clasă pentru a vă face curaj să vorbiţi în public. Cu riscul de a nu răspunde totdeauna corect întrebărilor profesorului, luaţi cuvântul cât mai des. Veţi căpăta astfel obişnuinţa de a vorbi în public.

Ce metodă de învăţare folosim ?

În cazul materialelor scurte, memoraţi ideea generală. Materialele de întindere mare fragmentaţi-le pe secvenţe logice şi repetaţi fiecare fragment în parte până îl puteţi prezenta liber. În final, asamblaţi secvenţele şi reconstituiţi întregul material.

După ce aţi parcurs materialul şi aţi reţinut ideile principale, încercaţi să le reorganizaţi, dându-le o formă nouă. Vă exersaţi creativitatea pornind de la o noţiune şi încercând să ajungeţi la o cât mai mare varietate de legături, ca în exemplul de mai jos :



Citirea rapidă

Când folosim citirea rapidă ?

Atunci când trebuie realizată o lucrare de sinteză folosind o documentaţie vastă. Citirea rapidă este utilă însă şi când selectăm ideile principale dintr-un material, fără a ne pierde timpul cu parcurgerea amănuntelor neesenţiale.

Nu vom folosi niciodată citirea rapidă în cazul operelor literare, unde accentul se pune pe tehnicile artistice, şi nu pe acţiune.

Cum folosim citirea rapidă ?

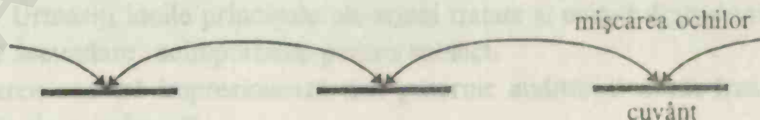
a. Modalitatea cea mai cunoscută şi mai folosită nu este propriu-zis o citire rapidă, ci o prospectare a informaţiei prin parcurgerea tablei de materii a unei cărţi, de exemplu.
b. Citirea rapidă constă în parcurgerea cu viteză cât mai mare a informaţiei unui material:

Când citim în mod obişnuit, parcurgem rândurile textului cu viteză mică, pentru că ochii trec cu greu de la sfârşitul unui cuvânt la începutul următorului.

Iată câteva exerciţii prin care vă puteţi apropia tehnica citirii rapide :

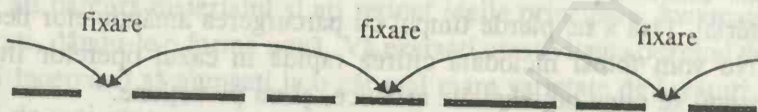
- Mişcaţi degetul arătător în sus, apoi în jos, apoi la dreapta, la stânga, în cerc, sau descrieţi curbe. De fiecare dată urmăriţi cu ochii mişcarea degetului, fixându-i vârful la capătul fiecărei curse. Repetaţi exerciţiul pe textul unui material.

- Fixaţi ochii pe mijlocul unui cuvânt, cuprinzându-l dintr-o privire, apoi treceţi la următorul, procedând la fel. Trecerea de la un cuvânt la altul nu trebuie să dureze mai mult de jumătate de secundă. Figura de mai jos ilustrează acest exerciţiu.



Chiar dacă în timpul acestui exercițiu nu vă măriți prea mult viteza de citire, nu disperați. Este posibil ca din lipsă de antrenament să nu înțelegeți unele cuvinte, fiind nevoiți să reveniți asupra lor. Exersați în continuare !

- Acoperiți dintr-o privire grupuri de câte 2-3 cuvinte, ca în figura următoare :



Continuați, trecând apoi la citirea unei jumătăți de rând, a unui rând întreg și, în cele din urmă, a unui paragraf.

Fiecare exercițiu va dura aproximativ 10 zile.

Este indicat ca antrenamentele de citire rapidă să înceapă atunci când ați ajuns la o viteză normală de citire, adică pe la vârsta de 16-17 ani.

Discursul și ascultarea

1. Discursul

Este o modalitate de comunicare a unor informații fie către colegii tăi, fie către profesor, în cazul examinării orale.

Care este prima condiție a unei impresii plăcute ?

Cu siguranță, aspectul exterior. Îmbrăcămintea ta, curățenia ei și aspectul pantofilor pot crea o impresie pozitivă, mai ales în fața unei persoane necunoscute. Chiar și un profesor care-ți admiră inteligența și cunoștințele poate fi impresionat negativ de imaginea unui tânăr cu părul dezordonat, cu pantofii scâlciați și murdari, sau de o rochiță nepotrivită cu locul în care te afli.

Ce trebuie să știm când începem discursul ?

Fie că este vorba de o luare de cuvânt, fie că este o ascultare orală, îți alcătuiești rapid un plan care conține introducerea, cuprinsul și încheierea. Pentru a fi pregătit, este bine să exersezi acasă, în fața oglinzii, punctele esențiale ale discursului sau lecției pe care ai pregătit-o. Îți vei observa astfel expresia feței, gesturile, mai ales ale mâinilor, putând să-ți controlezi eventualele ticuri.

Ce trebuie să mai știm ?

Limbajul pe care-l folosim să fie adecvat temei. Vom evita termenii științifici în prezentarea unui discurs pe o temă literară, sau termenii „pompoși" în cazul temelor științifice.

Evitați repetițiile și exprimările eliptice (fără subiect sau predicat), deoarece creează confuzie. Formulați fraze scurte, putându-vă astfel urmări mai bine ideile. Urmăriți ideile principale ale temei tratate și evitați digresiunile, adică ideile secundare, neimportante pentru subiect.

Exprimarea concisă impresionează mai puternic auditoriul decât frazele lungi, lipsite de consistență.

Putem trata o demonstraţie din domeniul ştiinţei ca pe un discurs ?

Pare într-adevăr surprinzător, dar răspunsul la întrebare este pozitiv. Demonstraţiile din matematică sau fizică, de exemplu, se desfăşoară conform cu planul oricărei lucrări :

a. *ipoteza* (introducerea) cuprinde date, fenomene ce pun sub semnul întrebării anumite chestiuni deja cunoscute ; aici enunţaţi obiectivele.
b. *demonstraţia* (cuprinsul) cuprinde „discursul matematic" propriu-zis ; aici trebuie reţinute în mod deosebit operaţiile-cheie (artificii matematice, de exemplu) şi locul unde apar.
c. *concluzia* (încheierea) prezintă deducţiile, concluziile trase în urma demonstraţiei făcute ; aici vom sublinia importanţa problemei studiate sau aplicaţiile directe ale fenomenului.

Important de reţinut :

- *Fă o impresie plăcută celor din jur prin îmbrăcăminte curată şi adecvată momentului.*
- Exersează în faţa oglinzii sau a câtorva colegi întregul discurs sau părţi din el.
- Foloseşte un limbaj adecvat temei.
- Momentele-cheie ale unui discurs (demonstraţie) sunt : introducerea şi concluzia.
- Introducerea va cuprinde toate obiectivele, argumentele ce vin să susţină tema. Vor atrage aspectele şocante.
- *Concluzia va arunca o lumină finală asupra importanţei temei.*

2. Audierea

Ştim să ascultăm ?

Ni se întâmplă uneori – în clasă sau în alte împrejurări – să auzim, să percepem sunetele emise de un orator fără însă a le pătrunde sensul. Gândul

ne „zboară" spre lucruri mai plăcute. Incapacitatea de a asculta este pe cât de nepoliticoasă faţă de ceilalţi, pe atât de neproductivă pentru noi. Când ascultaţi, acumulaţi informaţii şi nu numai că deveniţi mai culţi, dar şi arătaţi aşa.

Ce înseamnă a asculta ?

A asculta înseamnă a înţelege sensul unui mesaj. Presupune concentrarea atenţiei şi orientarea propriei gândiri spre o anumită problemă. Ascultând, veţi dobândi mai multe informaţii decât ceilalţi, putând astfel să acţionaţi mai eficient.

Când ascultaţi cu atenţie un vorbitor, îi dovediţi acestuia respectul dumneavoastră şi transmiteţi că sunteţi o persoană inteligentă.

Cum putem deveni buni ascultători ?

a. Ascultaţi cu atenţie expunerea. Creaţi-vă singuri o stare de deschidere, chiar impunându-vă să fiţi interesaţi de ceea ce auziţi. Puţin timp cheltuit ne aduce câştiguri imense în privinţa înţelegerii mesajului.
b. Selectaţi doar ideile principale ale discursului. Nu daţi prea mare atenţie aspectelor secundare.
c. Notaţi ideile participând la înţelegerea mesajului – nu scrieţi mecanic.
d. Exersaţi înţelegerea semnificaţiei : termenilor, cuvintelor-cheie, relaţiei dintre cuvinte, mesajului în ansamblu.

Important de reţinut :

A asculta înseamnă :

- *Să fii curios.*
- Să pui întrebări.
- Să observi mimica şi gestica vorbitorului, deoarece acestea te ajută să înţelegi mai bine discursul.
- *Să renunţi la prejudecăţi. Înainte de a judeca, înţelege corect mesajul.*

nu „zboară" spre lucruri mai plăcute. Incapacitatea de a asculta este pe cât de neproductivă față de ceilalți, pe atât de neproductivă pentru noi. Când ascultați, acumulați informații și nu numai că deveniți mai culți, [illegible]

Cum ascultăm pe ceilalți?

A asculta înseamnă a înțelege sensul unui mesaj. Presupune concentrarea atenției și orientarea propriei gândiri spre o anumită problemă. Ascultând, veți dobândi mai multe informații decât ceilalți, putând astfel să acționați mai eficient.

Când ascultați cu atenție un vorbitor, îi dovediți acestuia respectul dumneavoastră și arătați că sunteți o persoană inteligentă.

Cum putem deveni buni ascultători?

a. Ascultați cu atenție și deschidere. Creați-vă singuri o stare de deschidere, chiar impunându-vă să fiți interesați de ceea ce auziți. Puțin timp cheltuit ne aduce câștiguri imense în privința înțelegerii mesajului.

b. Selectați doar ideile principale ale discursului. Nu dați prea mare atenție aspectelor secundare.

c. [illegible]

Important de reținut:

Capitolul 5

DOI ALIAȚI ÎN ASCENSIUNEA SPRE SUCCES

Autosugestia şi dialogul cu tine însuţi

Uneori poate ţi s-a întâmplat să treci prin situaţii neplăcute, aparent fără ieşire. Ce puteai face? O bună modalitate este aceea de a-ţi propune să rezolvi problema pozitiv. Te gândeşti că totul se va rezolva cu bine şi treci singur la acţiune.

Hotărăşti mai întâi cum anume doreşti să se rezolve situaţia respectivă, îţi propui deci obiectivul, după care treci la executarea etapelor intermediare necesare atingerii obiectivului. Fiecare mică luptă câştigată îţi va aduce satisfacţii, iar în final vei vedea că ceea ce ţi-ai propus s-a rezolvat aşa cum ai dorit. Important este să gândeşti pozitiv.

Dialogul cu tine însuţi trebuie să fie un instrument de control pentru propriul comportament şi activitatea pe care o desfăşori. La sfârşitul unei zile pune-ţi întrebări de genul: „Am rezolvat toate obiectivele pe care le aveam în program?", „Cât de corect am rezolvat aceste obiective?", „Ce ar trebui să fac pentru a-mi îmbunătăţi activitatea?" etc.

Răspunzând propriilor întrebări, îţi vei putea corecta activitatea şi vei găsi în tine însuţi un prieten care nu te trădează niciodată, fiind cea mai sinceră persoană pentru tine.

Când eşti abătut din cauza rezultatelor şcolare sau a micilor ironii ale colegilor, aminteşte-ţi că eşti un om ca toţi ceilalţi: inteligent, muncitor, echilibrat. Îmbărbătează-te singur, spunându-ţi: „Sunt inteligent şi sănătos, aşa că am toate şansele să reuşesc în viaţă".

Ori de câte ori nu eşti mulţumit de tine, analizează-te, vezi care-ţi sunt punctele slabe şi influenţează-ţi pozitiv psihicul. Când eşti nervos, surescitat, spune-ţi mereu: „Sunt echilibrat. Sunt calm". Evită formule de genul: „Nu-s nervos" sau „Trebuie să fiu calm". Adresează-ţi la timpul prezent propoziţii scurte şi pozitive.

Astfel de exerciţii poţi face foarte des, în orice clipă liberă în care nu eşti solicitat mintal. Poate părea neverosimil, însă aceste exerciţii te vor ajuta mult în formarea ta. Trebuie doar să-ţi imaginezi cum doreşti să fii şi vei fi, căci psihicul va reacţiona la toate sugestiile pe care i le adresezi.

Când asupra ta se exercită presiuni negative din exterior (un coleg îţi adresează cuvinte urâte ca „prostule" etc.), evită să le asculţi şi totodată spune-ţi: „Sunt inteligent şi mă comport elegant" etc. În felul acesta nu vei da drumul furiei necontrolate şi vei avea un comportament absolut neaşteptat pentru „adversar".

Să încercăm împreună să urmărim câteva „tehnici" de realizare a unui scop:

1. *Vizualizarea*

Ţi-ai propus obţinerea unei medii bune la bacalaureat pentru că doreşti să devii un avocat renumit. Imaginează-te în postura de avocat care a pledat cu succes o cauză şi culege „laurii victoriei". Trăieşte cu intensitate bucuria victoriei. Imaginează-ţi cu ce respect te privesc cei din jur şi ce bucurie le faci celor dragi ţie. Gândeşte-te la binele pe care-l poţi face, dar şi la recompensele materiale ce te aşteaptă.

2. *Obiectivarea*

Ţi-ai propus un obiectiv clar, pe care doreşti din toată inima să-l realizezi. De acum trebuie să-ţi fixezi etapele intermediare: ordonarea obiectivelor în funcţie de importanţă şi urgenţă, fixarea termenelor de realizare, alegerea metodelor de lucru, verificarea şi evaluarea obiectivelor intermediare. Programează-ţi acţiunile pe intervale mari de timp şi mergi cu detaliile până la nivelul orelor dedicate realizării obiectivului. Poartă permanent cu tine un dialog referitor la modul în care ţi-ai realizat obiectivele intermediare. Tu eşti cel care fixează obiectivele finale şi etapele intermediare. Tu verifici modul în care le-ai realizat şi tot tu eşti cel care răspunde de nerealizarea lor. Dacă ai decis în privinţa obiectivului, înseamnă că tu poţi vedea şi corecta erorile ce apar pe parcurs.

3. *Evaluarea situaţiei*

Urmăreşte-ţi permanent progresul. Sesizează erorile şi învaţă din ele corectându-le. Încearcă, pe cât posibil, să nu repeţi greşelile. Procedeul este valabil nu numai pentru devenirea ta profesională, dar şi pentru cea personală. Schimbă-ţi – dacă este nevoie – acţiunile şi comportamentul, reflectând asupra insucceselor şi cauzelor lor.

Se poate învăţa şi din succese, nu numai din insuccese. Observă în ce condiţii a apărut succesul, care au fost cauzele lui şi cum poţi ameliora viitoarele situaţii. După un succes pune-ţi întrebarea : „Ce a fost bun aici, de m-am descurcat aşa de bine ? ". Dialoghează permanent cu tine însuţi până când găseşti drumul optim de realizare a obiectivului.

Astfel de exerciții poți face foarte des. În orice clipă liberă în care nu ești solicitat mintal. Poate părea neverosimil, însă aceste exerciții [illegible] în formarea ta. Trebuie doar să-ți imaginezi cum dorești să fii și vei fi [illegible]

3. Examinarea situației

Urmărește-ți permanent progresul. Sesizează erorile și învață din ele corectându-le. Încearcă, pe cât posibil, să nu repeți greșelile. Procedeul este valabil nu numai pentru devenirea ta profesională, dar și pentru cea personală. Schimbă-ți [illegible], acțiunile și comportamentul, reflectând asupra insucceselor și cauzelor lor.

Se poate învăța și din succese, nu numai din insuccese. Observă în ce condiții a apărut succesul, care au fost cauzele lui și cum poți ameliora viitoarele situații. După un succes pune-ți întrebarea: „Ce a fost bun aici, de m-am descurcat așa de bine?”. Dialoghează permanent cu tine însuți până când găsești drumul optim de realizare a obiectivului.

1. *Vizualizarea*

Ți-ai propus obținerea unei medii bune la bacalaureat pentru că dorești să devii un avocat renumit. Imaginează-te în postura de avocat care a pledat cu succes o cauză și culege „laurii victoriei”. Trăiește cu intensitate bucuria victoriei. Imaginează-ți cu ce respect te privesc cei din jur și ce bucurie le faci celor dragi ție. Gândește-te la binele pe care-l poți face, dar și la recompensele materiale ce te așteaptă.

2. *Obiectivarea*

Ți-ai propus un obiectiv final pe care dorești din toată inima să-l realizezi. De acum trebuie să-ți fixezi etapele intermediare: ordonarea obiectivelor în funcție de importanță și urgență, fixarea termenelor de realizare, alegerea metodelor de lucru, verificarea și evaluarea obiectivelor intermediare. Programează-ți acțiunile pe intervale mari de timp și mergi cu detaliile până la nivelul orelor dedicate realizării obiectivului. Poartă permanent cu tine un dialog referitor la modul în care ți-ai realizat obiectivele intermediare. Tu ești cel care fixezi obiectivele finale și etapele intermediare. Tu verifici modul în care le-ai realizat și tot tu ești cel care răspunde de nerealizarea lor. Dacă ai decis în privința obiectivului, înseamnă că tu poți vedea și corecta erorile ce apar pe parcurs.

Capitolul 6

ABORDAREA UNUI EXAMEN

Cu ce începem ?

Clasele terminale au prevăzut câte un examen – capacitate, bacalaureat, examen care de multe ori poate fi o probă nu numai pentru cunoştinţele ce nu sunt verificate, ci şi pentru propria noastră stare psihică. Pentru cei neobişnuiţi cu astfel de probe, anul dinaintea examenului se poate transforma într-un coşmar. Simţim presiunea psihică nu numai noi, cei care vom susţine examenul, dar se întâmplă ca întreaga familie să participe afectiv la acest coşmar. Putem preveni asemenea situaţii ?

Cu siguranţă că da, însă pentru aceasta este necesar să acţionăm inteligent. Iată câteva sfaturi :

- Adunaţi-vă manualele necesare. Nu uitaţi că şi dicţionarele vă pot fi foarte utile.
- Obişnuiţi-vă să mergeţi la biblioteca şcolii şi chiar la cele din oraş. Învăţaţi să căutaţi materialele legate de subiectele pe care le pregătiţi.
- Staţi de vorbă cu profesorii şi elevii mai mari, care au deja experienţa examenului respectiv. În felul acesta veţi cunoaşte mai bine condiţiile examenului.
- Ordonaţi-vă materialele în dosare pregătite special pentru fiecare materie de examen.

Pregătirea unui examen – cum ar fi cel de capacitate sau bacalaureatul – presupune un antrenament fizic, psihologic, şi nu numai. Ştim să ne antrenăm ?

Antrenamentul fizic

Obişnuiţi-vă să faceţi zilnic exerciţii de gimnastică. Ele vă vor ridica tonusul fizic, făcând inutile alte preparative.

Plimbările zilnice vă vor fi şi ele foarte folositoare. Nu vă extenuaţi muncind la maximum. Ieşiţi duminicile cu prietenii sau părinţii în parc, iar dacă aveţi posibilitatea, faceţi excursii în afara oraşului.

Unii îşi imaginează că există pastile speciale pentru examene, cu ajutorul cărora vor fi mai inteligenţi, mai eficienţi, căpătând o memorie prodigioasă. Lăsaţi deoparte astfel de medicamente, căci dacă o vreme vă vor stimula, există posibilitatea ca la un moment dat să devină periculoase pentru sănătate.

Fumatul în timpul lucrului nu vă va aduce o supleţe sporită a capacităţilor intelectuale. Poate doar să vi le micşoreze, căci irigarea creierului cu sânge este diminuată. Dacă sunteţi deja fumători, încercaţi să nu măriţi numărul de ţigări.

Ceea ce trebuie reţinut este faptul că anul examenului nu înseamnă un an al sacrificiilor. Este un an ca oricare altul, aşa încât nu-i necesar să vă schimbaţi modul de viaţă. Aveţi încredere în voi şi fiţi echilibraţi, căci panica sau orele de studiu în exces nu aduc întotdeauna reuşita.

Antrenamentul psihologic

O bună parte a acestei cărţi a fost consacrată pregătirii psihologice, pe care oricare dintre noi trebuie s-o aibă. Totuşi, haideţi să reamintim câteva chestiuni esenţiale :

- Nu abordaţi examenul ca pe un joc de noroc. Chiar dacă hazardul joacă şi el un anumit rol în reuşita la examen, acesta nu este fundamental. Rareori un elev serios ratează un examen. Cei care mizează doar pe şansă sunt dinainte picaţi. Poţi avea noroc la o probă, însă atunci când este vorba de trei sau patru probe este greu de presupus că vei reuşi doar cu atât.
- Acordaţi atenţie egală pregătirii fiecărei probe. Nu vă faceţi socoteala că veţi lua notă mare la o probă, aşa încât să puteţi lua o notă mai mică la alta. Emoţiile, chiar neşansa vă pot juca feste. Preveniţi-le învăţând serios la toate materiile de examen.
- Nu porniţi cu ideea că sunteţi câştigător sau un candidat sigur la eşec. Vă puneţi astfel singur în starea psihologică ce vă poate duce la eşec. Cu alte cuvinte, nu vă supraestimaţi, dar nici nu vă subestimaţi valoarea.
- Nu mizaţi pe cunoştinţele generale pe care le aveţi, omiţând să studiaţi serios manualul. Faceţi sublinieri pe text. Consultaţi cu atenţie tabla de materii, căci astfel vă veţi forma o viziune de ansamblu asupra disciplinei studiate.

Antrenamentul memoriei

Experienţa de elev v-a arătat că şi profesorii recurg uneori la mici artificii pentru a reţine anumite succesiuni de termeni. Un bine cunoscut exemplu este cel al culorilor spectrului vizibil: *rogvaiv*, în care *r* vine de la roşu, *o* de la oranj, *g* de la galben etc. Poate părea copilăresc, dar acest exerciţiu îl puteţi extinde la orice altă succesiune a cărei memorare este mai dificilă.

Atunci când învăţaţi lecţiile şi vă alcătuiţi fişe, apelaţi la artificiile mnemotehnicii: vedeţi dacă primele litere sau silabele iniţiale ale cuvintelor ce alcătuiesc titlul unui capitol (lecţie etc.) nu pot constitui cuvinte. Este posibil să aplicaţi acest procedeu chiar şi formulelor de matematică, fizică sau chimie. Oricât ar părea de ciudat, important este ca procedeul să fie eficient.

Exploataţi-vă tipul de memorie. Ştiind care vă este tipul – vizual, auditiv, senzitiv –, nu trebuie decât să vi-l antrenaţi.

- Cei cu *memorie vizuală* vor memora cu mai multă uşurinţă scriind. De aceea, vă sfătuim să scrieţi şi să rescrieţi formulele sau demonstraţiile, până când le puteţi reproduce fără a mai consulta notiţele. Alcătuiţi-vă în scris planuri, scheme ale lecţiilor, capitolelor. Aşezaţi-vă pe birou două-trei fişe (nu mai multe), peste care vă veţi arunca privirea timp de câteva zile. Apoi înlocuiţi-le cu alte fişe.
- Cei cu o bună *memorie auditivă* trebuie să procedeze altfel. Ei vor citi cu glas tare notiţele, lecţiile din manual sau orice altă informaţie. Puteţi să vă prefaceţi că sunteţi un profesor care-şi ţine lecţiile în faţa elevilor. Este un bun antrenament pentru probele orale. Auditivii pot recurge şi la serviciile casetofonului. Vor înregistra lecţiile sau chestiunile esenţiale din lecţii pe casete. Puteţi folosi două-trei casete pentru fiecare disciplină. Poate la început veţi pierde mult timp cu înregistrarea lor, dar, după o vreme, veţi vedea că merită efortul.

Indiferent însă ce tip de memorie posedaţi, trebuie să ştiţi că, înainte de a memora cursul în detaliu, trebuie să-l înţelegeţi şi să-i reţineţi liniile-forţă. De aceea, recurgeţi mai întâi la planul de idei, pe care este bine să vi-l alcătuiţi pentru fiecare lecţie, curs etc.

Ne antrenăm singuri sau împreună cu alţii ?

Cei mai mulţi dintre noi învaţă cu uşurinţă lucruri noi în colectivitate. De aceea, este bine să vă creaţi un mic grup (două-trei persoane). Eficacitatea este mărită, însă şi distracţia este mai mare, ceea ce poate însemna timp pierdut. Este bine să vă alegeţi colegi pe care-i simpatizaţi şi al căror nivel de cunoştinţe vă este apropiat. În felul acesta vă veţi simţi în largul vostru şi nu vă va fi ruşine atunci când cunoştinţele voastre sunt mai slabe.

Este de reţinut însă că munca în echipă nu o exclude pe cea individuală. Înaintea fiecărei întâlniri cu grupul, este obligatoriu ca fiecare să-şi pregătească lecţiile, temele. În timpul întâlnirii se discută ideile importante, se argumentează şi se contraargumentează, se confruntă rezultatele sau se clarifică aspectele mai dificile rămase neclare. Să nu pierdem din vedere că a explica unui coleg anumite chestiuni reprezintă un bun exerciţiu pentru fiecare participant la dialog.

Antrenamentul pentru marele examen

În ultimii ani, elevii claselor terminale sunt supuşi unor probe ce simulează condiţiile de examen. Ei sunt puşi în faţa unor subiecte asemănătoare celor de examen, trebuind să realizeze lucrări într-un interval de timp bine determinat (2-3 ore).

Acest lucru însă îl poate realiza oricare dintre noi, aplicându-şi singur condiţiile reale de examen. În ultimul semestru dinaintea examenului, folosind lista de subiecte publicate, formulaţi singuri noi subiecte sau dezvoltaţi-le pe cele din listă. Lucraţi fără a avea la îndemână surse de informaţii şi aveţi grijă să nu depăşiţi timpul care vi se acordă în examen.

Exerciţiul este foarte util şi de aceea puteţi ruga profesorii de la şcoală să vă dea pentru acasă teme care să simuleze subiectele de examen. Oricum, astfel de teme nu trebuie să fie prea frecvente, deoarece obiectivul unei teme pentru acasă este acela de îmbogăţire a cunoştinţelor şi nu cel de verificare.

Cum recapitulăm materia ?

Ultimul semestru dinaintea examenului trebuie să fie consacrat în principal recapitulărilor. De aceea :

- cel puţin o dată pe săptămână, citiţi şi recitiţi fişele făcute anterior, revenind de fiecare dată asupra textelor fişate ;
- nu învăţaţi pe de rost textele sau explicaţiile profesorului ;
- reluaţi temele făcute de-a lungul anului şi acordaţi atenţie tuturor punctelor slabe care v-au fost semnalate de profesor (greşeli de ortografie, artificii matematice în cadrul demonstraţiilor de la matematică sau fizică etc.).

Sfaturi pentru ziua examenului

- Verificaţi-vă ceasul şi fiţi punctuali.
- Pregătiţi-vă stilourile (este bine să aveţi două), creioanele, guma, instrumentele de matematică (rigla, compasul, raportorul etc.).
- Nu uitaţi buletinul sau carnetul de elev.
- La lucrările scrise, aveţi grijă ca toate informaţiile de pe ciornă să fie transcrise pe lucrare. Rezervaţi ultimele 20 de minute pentru a reciti lucrarea şi a îndrepta eventualele greşeli (de ortografie sau alte mici amănunte). Se poate întâmpla ca în aceste ultime minute ale probei (de matematică, fizică, în general de ştiinţe) să descoperiţi că aţi rezolvat greşit o problemă sau că se poate face o demonstraţie mai scurtă, mai elegantă. Vă sfătuim să nu tăiaţi cele scrise anterior, ci adăugaţi noua rezolvare, menţionând cauza pentru care aţi scris-o. Este posibil ca, din cauza presiunii timpului, tocmai aceasta să nu fie corectă.
- La probele orale, îmbrăcaţi-vă ca de obicei, pentru a vă simţi la largul vostru. Evitaţi excentricităţile, dar şi o eleganţă cu care nu sunteţi obişnuiţi.
- Pentru a vă stăpâni emoţiile, spuneţi-vă cuvinte de îmbărbătare de genul : „Profesorul care mă va examina este acolo ca să-mi verifice cunoştinţele, nu pentru a mă pica".
- Luaţi-vă la voi un sandviş şi câteva fructe. Examenul poate dura mai mult decât v-aţi aştepta.

Cum alegem subiectul ?

Iată-vă în sala de examen, cu foaia în faţă şi subiectele scrise pe tablă. Aţi intrat în panică? Nicidecum. Şi totuşi, dacă aveţi emoţii, relaxaţi-vă câteva minute. Inspiraţi adânc, uitaţi-vă pe fereastră, aduceţi-vă aminte că sunteţi inteligent şi aţi învăţat mult pentru examen.

V-aţi revenit, nu-i aşa? Acum puteţi trece la treabă:

- Citiţi cu atenţie subiectele propuse.
- Încercaţi să alegeţi subiectul care vi se pare cel mai apropiat sufletului (în cazul literaturii) sau pe cel care vi se pare mai comun (în cazul matematicii, fizicii).
- Nu pierdeţi mai mult de un sfert de oră cu alegerea subiectului. Din momentul în care l-aţi ales, concentraţi-vă asupra lui, uitând de toate celelalte.

Câteva artificii în tratarea subiectelor de examen

A. În cazul disciplinelor care presupun compoziţii, disertaţii – cum sunt literatura, istoria, ştiinţele sociale –, puteţi trata subiectul în funcţie de modul în care este formulat titlul. Iată câteva variante:

1. *Ţintiţi tema*

Când titlul vi se pare îndepărtat de subiectele studiate în mod obişnuit, scrieţi titlul pe ciornă şi subliniaţi cuvintele importante. Încercuiţi totodată şi cuvintele de legătură. Chiar dacă nu vi se par importante, ele vă vor da informaţii cu privire la modul în care trebuie să trataţi subiectul. Să urmărim un exemplu:

„Tradiţie românească şi romantism european în poezia eminesciană". Înlocuiţi conjuncţia „şi" cu:

- „dar" – ce are valoare de opoziţie;
- „sau" – cu valoare de alegere, chiar de excludere;
- „deci" – cu valoare concluzivă;
- „căci" – cu valoare cauzală, explicativă.

Cu alte cuvinte, pentru a aborda corect subiectul de faţă, nu trataţi cei doi termeni consecutiv, adică separat, ci totdeauna unul în relaţie cu celălalt.

2. *Problematizați subiectul*

În cazul în care aveţi de făcut o disertaţie pe teme istorice, chiar ştiinţifice, trataţi subiectul ca pe o întrebare la care altcineva ar răspunde diferit, dar la fel de corect. În acest caz, termenii cunoscuţi de voi sub forma „introducerii" (ipotezei), „cuprinsului" (demonstraţiei), „încheierii" (concluziei) se transformă în „întrebare", „examinarea întrebării", „propunere de răspuns".
A problematiza înseamnă deci a transforma un subiect într-o întrebare, ceea ce la un examen se poate face prin formularea subiectului printr-o frază interogativă. Iată un exemplu :

- „Bălcescu şi revoluţia de la 1848" se poate transforma în întrebarea : „Este suficientă personalitatea lui Bălcescu pentru a explica izbucnirea revoluţiei de la 1848 ? " ;

sau :

- „Modelul atomic al lui Bohr" se transformă în : „Explică modelul atomic al lui Bohr în totalitate comportarea atomului ? ".

3. *Speculaţi ideile*

După ce aţi problematizat subiectul, s-ar putea să fiţi în pană de idei. Cum puteţi ieşi dintr-o astfel de situaţie ? Procedând ca un jurnalist, adică răspunzând singur la întrebări de genul : „Cine ? ", „Ce ? ", „Când ? ", „Unde ? ", „De ce ? ", „Cum ? ". Ideile care vă vin scrieţi-le rapid pe ciornă, după care veţi trece la trierea lor şi la dezvoltarea celor alese.

O altă posibilitate este aceea de a specula toate informaţiile reţinute în urma emisiunilor TV, radio sau a citirii articolelor adecvate subiectului.

Un alt artificiu constă în folosirea exemplelor. În loc să abordaţi un subiect dintr-un punct de vedere foarte general, este preferabil să porniţi de la chestiuni care vă atrag în mod deosebit. Iată un exemplu : aveţi de tratat un subiect cu titlul „Adevărul". Pentru a atrage atenţia prin originalitate, este mai bine poate să porniţi de la un exemplu din actualitate decât să începeţi lucrarea definind adevărul.

4. *Reţineţi : introducerea nu este partea cea mai importantă.*

Introducerea este o parte importantă a lucrării, dar nu şi cea mai importantă. Pentru a vă fi clar unde vreţi să ajungeţi, începeţi prin a scrie încheierea (concluziile), iar introducerea abordaţi-o la sfârşit.

B. Pentru ştiinţele exacte (matematică, fizică, chimie), vă oferim câteva sfaturi pe care probabil le cunoaşteţi din şcoală :

1. *Traduceţi termenii problemei în limbaj comun*. Atenţie la verbele ce apar în textele problemelor, căci ele vă dau informaţii cu privire la comportarea corpurilor sau la relaţiile ce se stabilesc între mărimi.

2. *Când nu ştiţi să rezolvaţi o problemă, trataţi-o la sfârşit*. Nu vă pierdeţi vremea cu ea. Începeţi cu problemele sau chestiunile care vă sunt familiare sau vi se par a fi aşa.

3. *Rezolvaţi literal problemele* (în special la fizică), lăsând înlocuirile numerice doar pentru expresiile finale, care reprezintă cerinţele problemei.

4. *Puteţi verifica exactitatea relaţiilor finale*, obţinute în urma rezolvării problemei, în mai multe moduri :
   - mărimile fizice aflate de o parte şi de alta a semnului „ = ” trebuie să fie de acelaşi tip (vectoriale sau scalare) ;
   - unităţile de măsură aflate de o parte şi de alta a semnului „ = ” să poată fi identificabile ;
   - ordinele de mărime să nu fie aberante.

PARTEA A II-A

Capitolul 1

AVEM APTITUDINI PEDAGOGICE ?

Ca părinte sau profesor, cu siguranţă că v-aţi pus de multe ori această întrebare. Pentru a vă răspunde, vă propunem chestionarul următor, care poate constitui o modalitate de a vă detecta calităţile sau defectele şi modul în care puteţi deveni un părinte (profesor) mai bun pentru copilul dumneavoastră.

Testul I

1) Îmi analizez propriul comportament.
2) Eu sunt cel ce impune regulile.
3) Îmi face plăcere când copilul apelează la mine.
4) Am o atitudine conciliantă.
5) Mă simt responsabil de ceea ce mi se întâmplă.
6) Deseori gândesc: „În ziua de azi oamenii îşi uită uşor datoria".
7) Ca să nu fac rău, prefer să ascund adevărul.
8) Într-o discuţie cu copilul, îl ascult şi îi reformulez punctul de vedere.
9) Copilului îi impun propriul meu punct de vedere.
10) Oamenii trebuie ajutaţi pentru a-şi obţine fericirea.
11) Obişnuiesc să negociez.
12) Sunt exigent cu copilul meu.
13) Problemele copilului meu mă privesc şi pe mine.
14) Îmi judec copilul corect.
15) Încerc să rezolv problemele pe care trebuie să le înfrunt.
16) Am oroare de stereotipuri şi idei gata fabricate.
17) Doresc ca propriul meu copil să aibă încredere în mine.
18) Înainte de a lua o hotărâre, analizez toate aspectele.
19) Sunt adeptul unei solide educaţii morale.
20) Într-o situaţie conflictuală, încerc, înainte de toate, să nu dramatizez.

21) Cu anumite persoane discuţia nu poate fi decât superficială.

22) Îmi ajut copilul să-şi rezolve problemele.

23) Când sunt confruntat cu o problemă, încerc, pe cât posibil, să stau la distanţă.

24) Reacţionez în funcţie de anumite principii în care cred.

25) Mă îngrijorez pentru tot ce i se întâmplă copilului meu.

26) Acord importanţă ideilor, părerilor copilului meu.

27) Cred că munca are o valoare morală.

28) Am tendinţa de a-mi proteja copilul.

29) Înainte de a acţiona, îmi definesc obiectivele.

30) Am tendinţa de a-mi domina copilul.

Punctajul testului:

- „niciodată” – 0 p
- „rareori” – 1 p
- „deseori” – 3 p
- „totdeauna” – 5 p

Pentru a vă determina dominanta, totalizaţi punctajele ca în tabelul următor:

Tabelul 1

Părinte-„despot”		Părinte-„dădacă”		Părinte-„adult”	
Nr. întrebare	Punctaj	Nr. întrebare	Punctaj	Nr. întrebare	Punctaj
2		10		1	
6		3		5	
9		7		8	
12		13		11	
14		14		15	
19		17		16	
21		20		18	
24		22		23	
27		25		26	
30		28		29	
Total		Total		Total	

Interpretarea rezultatelor:

Punctajul total cel mai mare va indica dominanta atitudinii dumneavoastră față de copil. Iată care sunt caracteristicile comportamentelor prezentate:

a. *Părintele-„despot"* (critic): persoana respectivă face judecăți de valoare fără putință de a fi atacate, emite reguli și principii (morale) cărora ceilalți trebuie să li se supună. Cu alte cuvinte, are un sistem de valori ce nu ține seama de ceilalți. Relația persoanei cu ceilalți este de tipul dominant-dominat. O astfel de relație între părinte și copil nu poate duce decât la situații de dependență a copilului față de adult, ceea ce micșorează posibilitățile de adaptare la situații noi.

b. *Părintele-„dădacă"* are tendința de a-și proteja copilul, de a-l ajuta și încuraja în muncă. Îi place să fie iubit de copil. Din păcate, o asemenea persoană greșește printr-un comportament paternalist. Este foarte interesat de problemele copilului și, de frică să nu i se întâmple ceva neplăcut, îi lasă prea puțină independență.

În aceste două cazuri avem de-a face cu persoane care poartă cu ele sentimente și prejudecăți imprimate în copilărie de educația pe care au primit-o.

c. *Părintele-„adult"* este persoana care observă, ascultă, se informează, analizează la rece, fără sentimentalisme și emoție situațiile ce apar. El reflectează înainte de a acționa, compară, verifică și hotărăște. Raționând chiar mecanic, o asemenea persoană nu ia în seamă componenta afectivă. Totodată, are o slabă impulsivitate și nu-și lasă liberă intuiția. În maniera sa pragmatică de a evalua situații, persoane etc., adultul face apel la propria sa experiență, ale cărei rezultate le aplică într-o manieră inteligentă noilor situații.

În cazul în care doriţi să vă caracterizaţi copilul, pentru a şti cât mai bine cum să-l educaţi, vă propunem să răspundeţi următoarelor întrebări :

Testul II

1) Copilul se exprimă cu rezervă şi discreţie.
2) Orice situaţie nouă îl pasionează.
3) Când i se dă un ordin, se supune.
4) Îi place să se pună la adăpost.
5) Ca adult, îi pot cere sfatul.
6) Are intuiţie.
7) Îi este frică de conflict.
8) Are un temperament contestatar.
9) Are impresia că pentru a exista trebuie să se „bată".
10) Dă înapoi în faţa unei situaţii noi.
11) Are tendinţa de a acţiona cu impulsivitate.
12) Se conformează regulamentelor.
13) Ţine seama de părerea celorlalţi înainte de a trece la acţiune.
14) Îi place să-i provoace pe ceilalţi.
15) Pentru a rezolva „problemele", ţine seama de „reţete" care şi-au dovedit valoarea.
16) Pentru el, dorinţa este mai importantă decât legea.
17) Este punctual.
18) Este coleric.
19) În situaţii de conflict, lasă capul în jos.
20) Remarcile unora îl „rănesc".

Punctajul testului :

- „niciodată" – 0 p
- „rareori" – 1 p
- „deseori" – 3 p
- „totdeauna" – 5 p

Pentru a determina dominanta profilului, efectuaţi totalul punctajelor din tabelul următor:

Tabelul 2

Copilul „supus"		Copilul „rebel"	
Nr. întrebare	Punctaj	Nr. întrebare	Punctaj
1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
10		9	
12		11	
13		14	
15		16	
17		18	
20		19	
Total		Total	

Interpretarea rezultatelor:

În personalitatea copilului dumneavoastră sunt mult mai importante dimensiunile afectivă şi emoţională decât cultura şi presiunea mediului, cum se întâmplă în cazul adultului. Copilul trăieşte cu multă intensitate plăcerea, tristeţea, entuziasmul, frica, invidia etc.

Să vedem care sunt caracteristicile celor două categorii:

a. *Copilul „supus"* se conformează ordinelor, regulamentelor. El nu riscă, fiind obişnuit cu rutina şi lipsindu-i încrederea în sine. De aceea, se îndoieşte permanent de propriile-i capacităţi. Este puternic influenţat de judecăţile celorlalţi, fiind aproape dependent de ele. Se simte puternic agresat de un mediu ostil. Starea lui de supunere induce o relaţie de tipul dominat-dominator.

b. *Copilul „rebel"* se opune şi se revoltă, lasă cu uşurinţă să vorbească propria impulsivitate. Nu-i pasă de ordine şi autoritate. Natura lui contestatară îl face să nu-şi schimbe cu uşurinţă propriile-i idei. Reacţiile sale impulsive nu fac decât ca un astfel de copil să-şi risipească prea uşor energia. De obicei, relaţiile cu ceilalţi sunt dificile.

Este posibil ca propriul dumneavoastră copil să fie echilibrat, adică laturile dominante prezentate mai înainte să nu fie evidente.

Ce atitudine trebuie să adopt faţă de copilul meu ?

La această întrebare nu este uşor de răspuns. În primul rând, trebuie să ne cunoaştem foarte bine copilul. Evident că un test cum este cel de mai sus nu poate da un răspuns foarte exact la această problemă. El poate totuşi constitui un model prin întrebările puse. Problema noastră, a părinţilor, este să reflectăm cât mai mult asupra comportamentului copilului şi să încercăm să ne adaptăm unei relaţii care să fie cât mai profitabilă pentru acesta. În cele ce urmează vă vom prezenta câteva exemple.

În cazul în care avem un copil „supus", este puţin probabil că un părinte-„despot" va realiza o educaţie corectă a acestuia. Un părinte-„adult" cu unele accente de „dădacă" va asigura o dezvoltare psihică mai armonioasă.

Unui copil „rebel" i s-ar potrivi relaţia cu un părinte-„adult" cu unele accente „despotice".

Ceea ce nu trebuie să uităm este faptul că pedagogul ideal trebuie să evite sentimentalismele „dădacei", dar şi duritatea „despotului" – să aibă deci un comportament de „adult".

Cum trebuie să fie atmosfera în care-mi cresc copilul ?

Câte familii cu o bună situaţie materială, cu o pregătire ce le permitea dialogul cu propriii copii nu au ratat şansa de a avea progenituri pe măsura lor? Unde au greşit? Ce nu au făcut? De ce au eşuat?

Nu vom răspunde la aceste întrebări, dar vom încerca să vă sugerăm câteva idei ce s-ar putea dovedi utile în acţiunea de educare a copiilor dumneavoastră.

- La sfârşitul fiecărei săptămâni purtaţi un dialog cu copilul dumneavoastră. Fiţi natural, nu formal, căci copilul vă simte şi poate reacţiona la fel de formal, adică minţindu-vă.
  Încercaţi să aflaţi ce proiecte are pentru săptămâna următoare şi discutaţi cu el reuşitele şi eşecurile din săptămâna care a trecut. Apreciaţi-i eforturile şi adresaţi-i un mic compliment, o mică încurajare pentru eforturile depuse.

- Evitaţi criticile negative. În cazul în care face o greşeală, nu reacţionaţi imediat. Aşteptaţi să vedeţi dacă o repetă, şi abia atunci atrageţi-i atenţia că are un comportament care vă dezamăgeşte. Veţi evita, în acest fel, încăpăţânarea în care se ancorează orice copil cicălit şi-l veţi face să aibă o atitudine constructivă.

- Urmăriţi permanent activitatea copilului dumneavoastră, fără ca el să simtă. Căutaţi să-i observaţi greşelile, dar şi progresele. Când descoperiţi orice element pozitiv în activitatea lui, adresaţi-i cuvinte sincere de apreciere. Cuvintele frumoase au un efect benefic şi, de cele mai multe ori, rămân în memoria celui căruia i-au fost adresate.

Ce obiectiv ar trebui să-mi propun pentru copilul meu ?

Pentru şcolarul mic, dar nu numai, cel mai bun obiectiv pe care vi-l puteţi propune este : *Copilul meu să fie printre primii în clasă.*

Observaţiile făcute au arătat că, în cele mai multe cazuri, nivelul de pregătire a elevilor se păstrează în timp. Dacă în primul an de şcoală copilul se găseşte printre cei mai buni elevi, cu siguranţă că la fel se va găsi şi la sfârşitul studiilor. Variaţiile sunt mici. Ele pot fi importante atunci când situaţiile exterioare îi perturbă viaţa (divorţul părinţilor, pierderea unui părinte etc.).

În 1981, Benjamin Bloom, profesor de pedagogie la două universităţi din Illinois, a pus în aplicare două programe experimentale în care elevi aleşi la întâmplare erau daţi în grija unor profesori particulari. Cursurile particulare i-au ajutat pe elevii submediocri să-i ajungă din urmă pe cei mediocri, iar pe cei mediocri să-i depăşească pe toţi ceilalţi elevi din clasă.

În urma acestor studii, Bloom a definit şi testat câteva idei extrem de simple, care-i pot ajuta pe elevi să-şi ridice nivelul cu mare uşurinţă : *atenţia, dialogul, sprijinul, încurajarea, încrederea în sine*. Aceste idei pot fi puse în practică de dumneavoastră, fără a plăti profesori particulari. *Important este efortul dumneavoastră în primii ani de şcoală ai copilului*. Pentru a obţine rezultate notabile, este necesar să fie combinate cel puţin două dintre acestei idei.

În cele ce urmează vă prezentăm câteva situaţii care pot face din copilul dumneavoastră premiantul clasei.

- *Să facem din lectură un automatism*

  Lectura este cheia reuşitei şcolare. Ca orice disciplină, ea necesită antrenament, iar antrenamentul trebuie făcut, ca şi în sport, până se ajunge la automatism. Copilul învaţă să citească descifrând literele, silabisind cuvintele. Exersând, va putea citi propoziţiile şi frazele din ce în ce mai uşor. Când cititul se va transforma în automatism, copilul va înţelege sensul textului scris. Orice copil care petrece cel puţin 3-4 ore pe săptămână citind cărţi, reviste, ziare, va ajunge în

cele din urmă la automatism. Acasă, unde petrece cel mai mult timp, este mai uşor să-l determinăm să citească. În loc să-şi petreacă timpul liber uitându-se la televizor, determinaţi-l să şi-l consacre cititului. Puteţi verifica dacă o face punându-l să citească cu voce tare unul sau mai multe paragrafe ale unui text pe care nu-l cunoaşte, dar adaptat vârstei lui. Dacă citeşte cu intonaţie, dând impresia că înţelege frazele, înseamnă că a asimilat mecanismul cititului. Dacă se opreşte după fiecare cuvânt, înseamnă că mai are nevoie de exerciţii.

- *Încurajaţi reflecţia şi înţelegerea*

  Îşi exercită copilul dumneavoastră *capacitatea de a memora informaţia*? Şi dacă da, ştie să-şi folosească această capacitate? Verificaţi-i permanent memoria, repetând cu el formule matematice, date istorice etc. Treceţi apoi la o nouă etapă – *înţelegerea* –, făcându-l să aplice datele reţinute la situaţii concrete de viaţă. Daţi-i cât mai multe explicaţii, din orice domeniu al cunoaşterii. În felul acesta, el va acumula informaţii pe care le va uita foarte greu.

- *Recapitulaţi împreună cu copilul cele mai importante chestiuni învăţate*

  Urmărindu-i permanent situaţia şcolară, progresul etc., veţi şti când s-a încheiat un capitol de studiu. Atunci faceţi cu el o recapitulare, insistând asupra înţelegerii celor învăţate.

- *Obişnuiţi-l să lucreze în echipă*

  Apropiaţi-vă de copilul dumneavoastră, cunoaşteţi-i prietenii şi invitaţi-i să lucreze împreună în casa dumneavoastră. Veţi realiza astfel două lucruri importante: în primul rând, îi veţi supraveghea compania, iar în al doilea rând, îl veţi obişnui să se apropie de alţi copii, colaborând cu ei. Lăsaţi-i să-şi facă temele împreună. Veţi vedea cu ochii dumneavoastră progresul.

  În grup, copiii îşi pun întrebări fără a se jena de prezenţa adultului, îşi răspund şi învaţă mult mai bine decât individual. Lucrul în echipă permite fiecărui copil să capete încredere în forţele proprii, învăţând şi valoarea muncii în comun. El va adopta o atitudine mai deschisă faţă de camarazi.

- *Oferiţi-i un mediu familial favorabil*

  De obicei, ceea ce se întâmplă acasă este mult mai important decât orice baterie de teste sau aplicarea celor mai moderne metode de

predare. Un mediu intelectual favorizează mai mult lectura decât jocul sau emisiunile TV. Părinţii îşi încurajează copiii, vorbesc cu ei, realizează împreună cu ei diverse activităţi.

Doriţi să ştiţi dacă familia dumneavoastră oferă copilului un mediu propice dezvoltării intelectuale? Veţi afla răspunsul dacă veţi citi chestionarul de mai jos:

Testul III

1) În familia noastră, fiecare are cel puţin o sarcină menajeră de îndeplinit.
2) Avem un orar bine stabilit (pentru a mânca, dormi, munci, juca).
3) Temele şi lectura trec înaintea jocului, televizorului sau chiar a unor obligaţii.
4) Îmi felicit copilul în faţa celorlalţi membri ai familiei atunci când obţine note bune.
5) Copilul meu are un loc liniştit pentru a-şi face temele, are propriul său birou sau masă, cărţile sale, un dicţionar şi alte lucrări pentru a se documenta.
6) În familie vorbim despre cum să ne petrecem timpul, despre jocuri, despre probleme de actualitate, despre cărţile pe care le-am citit sau le vom citi, despre filme sau emisiuni TV pe care le-am urmărit.
7) Mergem împreună la muzee, biblioteci, la grădini zoologice sau în orice alt loc de interes cultural.
8) Îmi ajut copilul în exprimare, pentru a folosi corect cuvintele.
9) Vorbim în familie despre evenimentele zilei, dându-i fiecăruia posibilitatea de a vorbi şi de a fi ascultat.
10) Cunosc învăţătorul (dirigintele) copilului şi manualele pe care acesta le foloseşte.
11) Copilul ştie că aştept de la el o muncă serioasă şi note bune. Îi cunosc punctele tari şi pe cele slabe. Îl ajut şi îl încurajez.
12) Vorbesc cu copilul meu despre viitor şi îl sfătuiesc să viseze scopuri cât mai înalte.

Punctajul testului:

- „aproape totdeauna adevărat" – 2 p
- „câteodată este adevărat" – 1 p
- „rar sau aproape niciodată" – 0 p

Interpretarea rezultatului:

Dacă obţineţi un total mai mic de 6 puncte, trebuie să faceţi eforturi mai mari pentru copilul dumneavoastră. Cu cel puţin 10 puncte, vă apropiaţi de perfecţiune.

Cum trebuie să mă comport eu, ca părinte ?

Părinţii sunt printre primele fiinţe pe care le vede copilul la naştere. De aceea, un părinte care-şi iubeşte copilul trebuie să fie un *model de comportament şi personalitate*.

Trataţi-vă copilul cu respect şi afecţiune. Adoptaţi o conduită caldă, prietenoasă. Nu-l jigniţi, pentru că, rănindu-i sensibilitatea, va avea amintiri neplăcute care-i pot marca viitorul. Amintirile plăcute – plimbările, excursiile, vizitele la muzee etc. făcute împreună cu el – îi vor încălzi mai târziu sufletul.

Fiţi critic, dar nu în mod distructiv. Exigenţa şi disciplina însă nu trebuie omise. Arătaţi-i greşelile pe care le face şi motivaţi-vă nemulţumirea. Când dumneavoastră sunteţi cel ce greşeşte faţă de el, recunoaşteţi-vă greşeala.

Nu-i bagatelizaţi hobby-urile şi „operele artistice" (desene etc.). Respectându-i activitatea şcolară şi pe cea de acasă îi veţi dovedi încredere, iar copilul va fi deschis şi sincer cu dumneavoastră.

Vorbiţi-i cu răbdare şi calm. Evitaţi monologul. Discutaţi cu el subiecte din orice domeniu care îi este accesibil. Nu-i ascundeţi nimic şi explicaţi-i tot ce-l interesează. Cu cât domeniile abordate sunt mai variate, cu atât deschiderea lui către lume va fi mai mare.

Trataţi-vă copilul ca pe un egal, fără a pierde din vedere că dumneavoastră sunteţi cel ce coordonează activitatea. Nu ezitaţi să-i cereţi sfatul în anumite probleme. Îi veţi dezvolta astfel simţul responsabilităţii şi posibilitatea de a rezolva singur situaţii dificile în viaţă.

Dezvoltaţi-i curiozitatea şi îndemnaţi-l spre cultură. Chiar dacă nu aveţi o bibliotecă impresionantă, puteţi împrumuta cărţi, dicţionare pe care să i le

recomandaţi cu căldură. Nu-l obligaţi, ci mai curând incitaţi-l să le citească prin exemplu personal.

În primii ani de viaţă citiţi-i cât mai multe poveşti, iar apoi puteţi încerca să-l învăţaţi să citească. Arătaţi-i cum să folosească dicţionarele şi lăsaţi-l să-şi ţină chiar un jurnal. În acest fel îl puteţi cunoaşte mai bine.

Prezentaţi-i, pe cât posibil, oameni interesanţi, cu preocupări diverse, cu care să poată discuta şi schimba păreri. Trataţi-l ca pe un matur egal în drepturi şi obligaţii cu adulţii din familie.

În cazul în care copilul nu poate avea camera sa, amenajaţi-i un colţişor de joacă, iar mai apoi un loc unde să-şi facă temele sau să „meşterească".

Petreceţi cu el cât mai mult timp, dar lăsaţi-l să şi „respire". Timpul petrecut de unul singur nu este timp pierdut, deoarece copilul va visa, va reflecta, îşi va dezvolta abilităţile, după cum îi este firea. Observându-i activităţile din timpul „liber", veţi putea trage concluzii cu privire la înclinaţiile şi aptitudinile naturale.

Ajutaţi-l să-şi planifice timpul şi învăţaţi-l apoi s-o facă singur. Ordonaţi-i activitatea cu fineţe, nu „milităreşte". Obişnuiţi-l cu munca şi arătaţi-i valoarea ei chiar dacă sunteţi o familie înstărită. Formându-i respectul faţă de muncă, îi veţi imprima o atitudine responsabilă pentru mai târziu.

Nu-l feriţi de situaţiile conflictuale, dificile, dar fiţi alături de el „trup şi suflet". Încurajaţi-l dacă are dreptate şi sprijiniţi-l în orice „luptă". Când dificultăţile nu-s prea mari, lăsaţi-l să se descurce singur. Îi dezvoltaţi în acest fel spiritul de competiţie.

Arătaţi-i de mic care sunt valorile fundamentale ale vieţii : binele, frumosul, dreptatea. Dezvoltându-i simţul dreptăţii şi al demnităţii, loialitatea şi omenia, veţi creşte un om de valoare pentru familia dumneavoastră.

Cum trebuie să mă comport eu, ca profesor ?

Relaţia armonioasă între adult şi elev este una din condiţiile obţinerii unor rezultate bune în această meserie dificilă. Realizarea unei gradări cât mai corecte între empatie – abilitatea de a simţi reacţiile elevului – şi ego-ul personal este o condiţie necesară în relaţia educator-elev. O bună parte a sfaturilor adresate mai înainte părinţilor sunt valabile şi pentru educatori. Vă vom reaminti totuşi câteva dintre ele :

- Creaţi o atmosferă caldă, chiar prietenoasă.
- Trataţi-vă elevul ca pe un egal, dar nu uitaţi că dumneavoastră conduceţi activitatea în clasă.

- Acordaţi-i elevului atenţie, încurajându-l în orice încercare a sa de a vă aborda. Ascultaţi-l cu atenţie, chiar dacă ceea ce vă relatează nu are legătură cu materia pe care o predaţi. Dacă nu cunoaşteţi răspunsul la toate întrebările sale, nu fiţi jenaţi, recunoaşteţi-vă incompetenţa în domeniul respectiv. Îndrumaţi-l totuşi spre diverse surse de informare care-i pot răspunde la întrebări.
- Nu fiţi critic în mod distructiv.
- Evitaţi conflictele.
- Evitaţi monologul şi promovaţi dialogul.
- Nu trageţi concluzii pripite.
- Evitaţi prejudecăţile de orice fel : de statut social, de vârstă, de antecedente etc.
- Nu aşteptaţi imposibilul de la elevii dumneavoastră.
- Fiţi fermi, fără a fi despotici.

Cum putem face ca informaţia transmisă de noi, profesorii, să fie corect receptată ?

1) Nu uitaţi nici un moment că dumneavoastră nu sunteţi un simplu emiţător de informaţie. Rolul dumneavoastră cel mai important este acela de a verifica dacă informaţia a fost receptată de către elevi şi cum anume s-a făcut acest lucru. De aceea, pe parcursul discursului vă sfătuim să :
   - vă întrerupeţi discursul pentru a pune întrebări de genul : „Înţelegeţi ce explic ? ", „Repetă ce trebuie să faceţi", „Ce s-a înţeles din cele ce am spus ? " etc. ;
   - încercaţi să puneţi întrebări care să vă demonstreze concret că mesajul a fost receptat : „De ce ? ", „Cum explicăm... ? ", „Ce relaţie există între faptele prezentate şi cele din lecţia trecută ? " etc. ;
   - observaţi mimica şi gesturile auditoriului. De multe ori puteţi avea de aici informaţii cu privire la atenţia care vi se acordă ;
   - lăsaţi câteva minute la sfârşitul fiecărei predări pentru întrebările elevilor. De multe ori veţi vedea că se reiau subiecte discutate în timpul lecţiei, ceea ce va grăbi însuşirea lor. Este posibil ca unii elevi să vă adreseze chiar întrebări ce aruncă o lumină nouă asupra subiectului ;

- când predarea temei durează mai mult timp, încercaţi să aruncaţi câte o mică glumă, pentru a vă dezmorţi auditoriul. Nu evitaţi micile „spectacole", în care informaţiile şocante stârnesc curiozitatea. Când lecţia este plicticoasă sau elevii sunt obosiţi, obţineţi rezultate bune aruncând „cârlige" la începutul lecţiei. Acestea pot fi informaţii din alte domenii care au legătură cu lecţia ce urmează să fie predată.

2) Schimbaţi ordinea obişnuită a lecţiei, începând cu exerciţii practice şi terminând-o cu predarea propriu-zisă a noilor informaţii. În acest fel, elevii vor descoperi singuri noile noţiuni punând întrebări pas cu pas. O variantă optimă este aceea în care elevii lucrează în mici grupuri de câte 3-5 persoane.

3) Evaluaţi rezultatele învăţării aplicând tehnici diferite de evaluare. Alternaţi testele orale cu cele scrise.

4) În timpul predării, incitaţi-i pe elevi cu expresii care să-i apropie de tema prezentată. Unii dintre ei au o curiozitate înnăscută, aşa încât adresaţi întrebări retorice de genul „Oare de ce... ?".
Alţi copii au format din familie simţul estetic, ceea ce i-ar putea determina să reacţioneze la formule de tipul: „Uitaţi ce frumoasă demonstraţie!" sau „Nu vi se pare o rezolvare elegantă?".
Copiii proveniţi din familii cu personalităţi tenace pot reacţiona pozitiv la întrebări ca: „Nu cumva este prea dificil pentru voi?". Celor comozi, care abandonează cu uşurinţă, întindeţi-le următoarea „capcană": „Este atât de uşor, că nu are rost să insist, nu-i aşa?".

Ce nu trebuie să uităm ?

Rolul nostru major în activitatea didactică este cel de *educator*. Alături de părinţi, noi suntem cei ce formează sau distrug personalitatea elevului. Noi putem fi modele pentru elevi sau le putem prezenta modele demne de cunoscut şi urmat. Noi suntem cei care le prezentăm elevilor valorile societăţii în care trăim, aşteptând ca ei să le respecte.

Cum ne putem îmbunătăţi activitatea la clasă ?

1. *Ţineţi lecţii interesante !*

- Proiectaţi-vă în minte atitudinea pe care doriţi s o aibă elevii la sfârşitul orei.
- Perfectaţi-vă în scris principalele puncte ale lecţiei şi ideile adiacente care trebuie atinse la oră.
- Organizaţi-vă lecţia ţinând seama de următoarele criterii :
  a. *Criteriul „problemă-soluţie"*, conform căruia prezentaţi chestiunea (problema), identificaţi împreună cu elevii cauzele ei, iar în final „descoperiţi" soluţia. Este foarte probabil ca rezolvarea să fie găsită chiar de către elevi.
  b. *Criteriul „cauză-efect"* – analizaţi cauzele unei anumite stări de lucruri, ale unui fenomen şi „căutaţi" împreună cu elevii principalele consecinţe, efecte ale acestora. Veţi dezvolta la elevii dumneavoastră spiritul cercetării ştiinţifice.
  c. *Criteriul „cronologic"*, aranjând ideile în ordine cronologică : „În lecţia trecută am discutat despre..., în lecţia de astăzi vorbim despre..., în curând vom prezenta...". Le veţi forma elevilor o idee de ansamblu asupra unui capitol, de exemplu, reamintindu-le înlănţuirea logică a temelor studiate.
  d. *Criteriul „tematic"* – conform căruia, organizându-vă ideile ca un reporter, porniţi de la întrebări simple : „Cine... ?", „Ce... ?", „Unde... ?", „Când... ?", „Cum... ?".
  e. *Criteriul „slab-tare"* – conform căruia, comparând punctele slabe ale unei idei, ipoteze sau ale unei rezolvări cu punctele tari, veţi dezvolta la elevi capacitatea de analiză.
  f. *Criteriul „cerinţă-realizare"*, prezentând problema ce urmează a fi rezolvată de elevi, dar şi modul de rezolvare.

2. *Alegeţi-vă cuvintele cu grijă !*

- Ştiind cum să identificaţi tipul de persoane care vă ascultă lecţia (vizual, auditiv, senzitiv), veţi avea o imagine asupra componenţei auditoriului, astfel încât veţi folosi în timpul discursului cuvinte care să meargă la

„ţintă": „vedeţi", „imaginaţi-vă" etc. – pentru vizuali, „auziţi", „ascultaţi" etc. – pentru auditivi, „simţiţi" etc. – pentru senzitivi.

- Folosiţi cuvinte dinamice care să înviorеze atmosfera: „uimitor", „brusc", „surprinzător" etc.
- Nu folosiţi jargonul, argoul sau limbajul familiar. Nu-i veţi impresiona pe cei ce vă ascultă, ci dimpotrivă.
- Folosiţi un limbaj pozitiv atât în timpul predării, cât şi atunci când adresaţi critici elevilor dumneavoastră.

3. *Controlaţi-vă vocea!*

Evitaţi să vorbiţi pe nas – folosiţi-vă corzile vocale. Studiile au arătat că tonul, înălţimea vocii, emfaza, inflexiunea, ritmul, volumul, vocabularul, pronunţia, fluenţa sunt factori ce influenţează mai puternic auditoriul decât sensul cuvintelor.

4. *Supravegheaţi-vă gesturile şi mimica!*

Gesturile prea largi şi o mimică mobilă pot constitui mici dezavantaje în relaţia cu elevii. Este mai bine să fiţi destul de rezervat şi nu trebuie să uitaţi că şi aspectul exterior este judecat de cei ce vă observă.

„tină": „vedeți", „imaginați-vă" etc. – pentru vizuali, „auziți", „ascultați" etc. – pentru auditivi, „simțiți" etc. – pentru senzitivi.

* Folosiți cuvinte dinamice care să învioreze atmosfera: „uimitor", „brusc", „surprinzător" etc.

* Nu folosiți jargonul, argoul sau limbajul familiar. Nu tratați întotdeauna pe cel ce vă ascultă, ci dimpotrivă.

* Folosiți un limbaj pozitiv atât în timpul predării, cât și atunci când adresați critici elevilor dumneavoastră.

3. Controlați-vă vocea!

Evitați să vorbiți pe nas – folosiți-vă corzile vocale. Studiile au arătat că tonul, înălțimea vocii, ritmul, inflexiunea, timbrul, volumul, vocabularul, pronunția, fluența sunt factori ce influențează mai puternic auditoriul decât sensul cuvintelor.

4. Supravegheați-vă gesturile și mimica!

Gesturile prea largi și o mimică nobilă pot constitui mari dezavantaje în relația cu elevii. Este mai bine să fiți destul de rezervat și nu trebuie să uitați că și aspectul exterior este judecat de cei ce vă ascultă.

Capitolul 2

CUM FORMĂM ECHIPA DE LUCRU ?

De ce este mai performantă echipa decât individul ?

În timp ce pedagogia clasică educa individul, pedagogia ultimilor 50 de ani s-a reorientat spre formarea echipei, punând în evidenţă calităţile grupului.

În grup, elevii schimbă mai multe informaţii, le prelucrează şi le selectează cu o viteză mai mare. În dialogul dintre coechipieri se verifică ideile individuale, iar hotărârile se iau cu o mai mare uşurinţă datorită unei aparente micşorări a responsabilităţii. Din dialog şi confruntare de idei obişnuite pot apărea idei originale, favorabile reorientării grupului.

Cum se alcătuieşte echipa ?

Orice echipă se formează în vederea atingerii unui scop. Echipa de fotbal – pentru a câştiga meciuri, echipa de actori – pentru a emoţiona şi a transmite mesaje publicului, echipa de cercetători – pentru a obţine date noi într-un anumit domeniu ştiinţific.

Care este scopul formării echipei de elevi ? Evident, performanţa şcolară. În cele mai multe cazuri, echipa de elevi se formează pentru implicarea copiilor mai greu adaptabili sau cu lacune în pregătire. În acest caz, echipa va conţine elevi cu niveluri de pregătire diferite. Prezenţa unui elev bun în echipă, cât şi dialogul ce se stabileşte între membrii echipei îi vor ambiţiona pe cei slabi, determinându-i să facă eforturi susţinute.

Cum îi determinăm pe tineri să lucreze în grup ?

De cele mai multe ori copiilor le place lucrul în grup. Dar îi putem atrage şi propunându-le un mic joc.

Aranjaţi pe catedră aproximativ 20 de obiecte diferite, pe care copiii le vor putea privi timp de 10-20 de secunde, după care le ascundeţi privirii lor. Cereţi-le elevilor :

a. să refacă individual lista obiectelor ;

b. să se reunească în echipă şi să rescrie lista împreună ;

c. fiecare elev reia lista obiectelor şi le clasează în funcţie de criterii pe care şi le impune singur ;

d. grupul se reuneşte pentru a stabili criteriile de clasificare (alfabetic, după proprietăţile fizice etc.) ;

e. se trag concluzii cu privire la completarea listelor individuale şi colective, comentându-se criteriile de clasificare. Se va încerca să se tragă o concluzie cu privire la viziunea individuală, punctuală şi cea a echipei, globală.

Coordonatorul activităţii echipei este profesorul, care îşi va asuma responsabilitatea antrenorului din sport. El observă progresul echipei şi al fiecărui participant, şi tot el va fi cel ce va modifica alcătuirea echipei, dacă aceasta se dovedeşte ineficientă.

Tot profesorul este cel care poate numi un coordonator pentru fiecare echipă, motivând activitatea echipierilor. Coordonator va fi numit nu cel mai bun elev din grup, ci elevul cu cele mai bune calităţi de manager. Coordonatorul ales de dumneavoastră va primi indicaţii cu privire la ceea ce aşteptaţi de la el şi de la echipă. Prezentaţi-i postura de antrenor ca pe un mijloc de dezvoltare personală. Discutaţi cu el la sfârşitul fiecărei ore şi determinaţi-l să-şi aprecieze progresele sau eşecurile.

Capitolul 3

PUTEM INFLUENȚA CREATIVITATEA COPILULUI ?

Ce înseamnă a fi creativ ?

Primul lucru pe care îl vom stabili este acela că nu trebuie să facem confuzie între un geniu şi o persoană creativă. În istoria culturii au existat personalităţi geniale care au revoluţionat ştiinţa – Einstein, arta – Braque sau filosofia – Kant, însă nu trebuie să uităm că, raportat la ansamblul populaţiei, numărul lor este scăzut. Iată un puternic motiv care i-a făcut pe oameni să renunţe a mai aştepta apariţia geniilor şi să treacă la „folosirea" capacităţii creative a tuturor celor dornici de progres.

Creativitatea apare în „doze" mici la fiecare dintre noi, pentru că ea poate însemna o asociaţie de idei ce dă o formă nouă unui domeniu de cunoaştere epuizat, aplicarea unor idei deja cunoscute în explicarea unor aspecte mai puţin elucidate ale naturii etc.

Astăzi, în lume se pune mai puţin accent pe creativitatea personală, fiind mult mai folosit grupul de creaţie. Persoanele ce intră în componenţa grupului trebuie să aibă dispoziţia interioară spre creaţie, dar şi să cunoască metodele specifice de stimulare a creativităţii.

Cine poate fi creativ ?

Teoretic, orice persoană care doreşte şi reuşeşte să ignore prejudecăţile personale sau sociale. Persoana pusă în situaţia de a crea trebuie să abandoneze referenţialele cunoscute, să „distrugă" ideile deja acumulate, să ignore interdicţiile, să nu-i fie teamă de ridicol.

Într-un capitol anterior am prezentat trei tipuri clasice de comportament : normativ, reglator, spontan. Caracteristicile acestora ne dau informaţii cu privire la capacităţile creatoare ale indivizilor.

Persoanele spontane, prin îndrăzneală şi intuiţie, sunt cele mai predispuse spre creativitate. Individul reglator, prin precizie şi spirit metodic, este cel

care analizează situaţia. Normativul, prin disciplina sa faţă de reguli, este expertul care evaluează ideile propuse.

Din această sumară prezentare a celor trei tipuri putem trage concluzia că doar indivizii spontani sunt creativi. Aceasta este o simplificare grosolană, deoarece condiţia necesară, dar nu suficientă pentru a fi creativi este aceea de a avea un comportament ce presupune:

- dorinţa şi voinţa de a crea;
- capacitatea de destindere a spiritului;
- ştiinţa şi dorinţa de afirmare;
- dorinţa de nou, de schimbare;
- asumarea riscului şi capacitatea de a suporta incertitudinea;
- ştiinţa de a exploata eşecurile;
- capacitatea de a rămâne realist, lucid;
- respectarea celorlalţi şi a ideilor lor;
- a avea scopuri (de viaţă).

Cum formăm echipa de creaţie?

În mod obişnuit, un astfel de grup trebuie să cuprindă doar indivizi caracterizaţi prin stil spontan şi reglator. În cazul în care dorim să antrenăm tinerii într-un proces de creaţie, stilul comportamental al acestora nu are importanţă. Însă profesorul trebuie să le aducă la cunoştinţă condiţiile şi metodele de dezvoltare a creativităţii. Participanţii vor cunoaşte comportamentul pe care profesorul îl aşteaptă de la ei şi care presupune:

- să fie de acord cu subiectul propus, chiar dacă nu le este familiar;
- să îndrăznească a-şi prezenta ideile fără autocenzură;
- să-şi apere ideile, punctul de vedere;
- să evite încăpăţânarea;
- să ţină seama de ideile celorlalţi;
- să privească pozitiv ideile celorlalţi şi să încerce să le îmbunătăţească;
- să accepte jocul.

Un grup de creaţie trebuie să cuprindă un număr de 6-8 persoane, cel mult 10. Dacă numărul de indivizi este mai mare de 10, grupul se va scinda.

Care sunt atribuţiile coordonatorului grupului ?

De obicei, coordonatorul grupului este chiar profesorul. În anumite situaţii însă, profesorul poate alege elevi drept coordonatori, cu condiţia ca stilul reglator al acestora să fie dovedit. Grupurile vor lucra sub atenta supraveghere a coordonatorului, iar acesta va avea atribuţii foarte clare :

a. notarea tuturor ideilor enunţate – va fi secretarul echipei ;
b. asigurarea exprimării tuturor membrilor grupului ;
c. obligarea membrilor grupului de a respecta regulile şi metodele de lucru.

Coordonatorul îşi va enunţa propriile idei, fără însă a le impune celorlalţi. Din momentul în care regulile de lucru sunt cunoscute de către toţi participanţii, coordonatorul poate fi schimbat, aşa încât fiecare copil să fie antrenat în activitatea de conducere.

Care sunt metodele de dezvoltare a creativităţii ?

Metodele diferă de la un domeniu la altul, căci actul creator este diferit în cazul artistului plastic, inventatorului sau cercetătorului ştiinţific.

În cele ce urmează vom prezenta doar câteva metode ce pot fi folosite în diverse domenii de activitate şi pe care este bine ca tinerii să le cunoască.

A. *Asaltul de idei* (brainstorming)

Coordonatorul enunţă tema, iar participanţii trebuie să emită idei pe marginea acesteia. Toate ideile sunt notate, indiferent cât de absurde ar părea. Atmosfera trebuie să fie destinsă, iar şedinţa se desfăşoară în aşa fel încât participanţii să se poată vedea (să stea faţă în faţă). Grupul nu trebuie să aibă mai mult de 15 persoane.

Fiecare participant va emite propriile idei, încercând însă a completa şi ideile celorlalţi. Profesorul sau coordonatorul grupului va nota pe tablă ideile emise, pentru ca fiecare participant să le cunoască. Participanţii îşi vor spune ideile fără a ridica mâna, iar şedinţa este bine să nu fie limitată în timp.

Pot fi adoptate teme diverse, ca în exemplul următor :

Etapa I : li se propune participanţilor să arate la ce poate folosi o bucată de hârtie. Coordonatorul notează toate ideile, până când grupul îşi epuizează resursele.

Etapa II: li se propun participanţilor caracteristici „anormale" pe care bucata de hârtie le poate avea (să fie infinit de mică sau de mare, să fie invizibilă, să fie indestructibilă sau reproductibilă biologic etc.), iar aceştia trebuie să imagineze aplicaţii posibile.

La sfârşitul lecţiei, ideile cele mai originale sunt alese în funcţie de posibilităţile actuale. Pentru ideile imposibil de realizat cu mijloacele tehnice actuale se pot face alte şedinţe de *brainstorming*, care să vizeze modalităţile de realizare a acestor idei.

Metoda asaltului de idei se poate face în mai multe feluri:

a. *varianta deschisă*, în care participanţii fac schimb de idei între ei;
b. *varianta închisă*, membrii grupului lucrând individual şi prezentând coordonatorului propria rezolvare (mai puţin indicată pentru şcoală);
c. *varianta regizată*, în care coordonatorul indică fiecărui participant un anumit rol ce defineşte o anumită atitudine faţă de problema aflată în discuţie (optimist, pesimist, conservator, novator, sceptic, exuberant etc.), iar acesta trebuie să se comporte conform rolului primit.

O variantă ce poate fi aplicată cu uşurinţă în timpul orelor de curs este cea numită „metoda Philips 66", care presupune lucrul în echipe mici, cu număr fix de participanţi (6). Durata maximă de lucru este de 6 minute. Coordonatorul este ales de participanţi şi el este cel ce prezintă grupului tema, de preferinţă în scris. Alegerea coordonatorului şi prezentarea temei durează cel mult 2-3 minute. Ideile emise şi notate de către coordonator sunt apoi reunite de la toate grupurile de lucru şi sunt triate de un mic grup de elevi aleşi de profesor.

B. *Metoda analogică*

Permite compararea unei situaţii mai puţin cunoscute cu alta deja considerată a fi suficient de bine cunoscută (o temă bine cunoscută din manual). Şi în acest caz există mai multe variante:

a. *analogia directă*, care presupune transferul direct al elementelor unei situaţii la alta. Exemplu: transferarea unor teorii matematice în fizică sau în sociologie, sau aplicarea unor metode de lucru din fizică în biologie;
b. *analogia personală*, care se referă la transferul imaginii propriei persoane într-o situaţie nouă şi total ruptă de realitate. Exemplu:

„Cum m-aş simţi dacă aş fi o casă". Această metodă dezvoltă imaginaţia personală a individului şi de aceea nu poate fi aplicată în grup. Poate fi folosită în lecţiile de literatură, de exemplu ;

c. *analogia simbolică*, în care grupul evocă prin *brainstorming* diverse lucruri care îi sugerează o anumită imagine, stare etc. Exemplu : „Ce lucruri vă evocă flexibilitatea ?". Răspunsuri : o sârmă de oţel, o salcie, o atitudine, o gândire, o bucată de cauciuc etc.
Se reia apoi fiecare idee, pentru a se determina cum anume sugerează ea imaginea cerută. În cele din urmă sunt alese cele mai bune idei.

C. *Metoda matriceală*

Foloseşte o matrice la care, pe orizontală, se trec ideile-problemă, iar pe verticală – căile ce trebuie urmate. Exemplu : pentru tema „Cum putem mări conductibilitatea conductorilor din instalaţiile electrice" se dau prin asalt de idei următoarele răspunsuri :

- renunţând la conductori ;
- folosind conductori din materiale preţioase ;
- folosind supraconductori din materiale ceramice ;
- izolând conductorii şi menţinându-i la temperaturi de aproximativ – 250°C etc.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										

Aceste idei vor fi trecute pe verticala unei matrice cum este cea alăturată. Apoi se face un nou *brainstorming* cu întrebări de genul : „La ce vă face să vă gândiţi... ?". După care se vor păstra 10 idei în felul următor :

- 3-4 idei clasice, pentru a fi siguri că se ajunge la o soluţie ;
- 4-5 idei originale, pentru a avea idei novatoare ;
- 2-3 idei extravagante, pentru a se realiza divergenţa de idei.

Aceste idei vor fi trecute pe orizontala matricei. Folosind apoi matricea, se combină ideile perechi, realizându-se 100 de combinaţii legate de tema de bază a lecţiei.

D. *Gândirea laterală*

Se dă o temă, iar participanţii vor gândi „alături". Această metodă este, într-un fel, antilogică, deoarece un gând lateral poate să nu aibă nici o legătură cu subiectul. În învăţământ, această metodă este poate mai utilă în cadrul disciplinelor ştiinţifice.

E. *Metoda Gestalt* sau *semantica generală*

Se emite un stimul – un cuvânt, o noţiune etc. şi fiecare participant va gândi divergent, astfel încât să obţină alte cuvinte, noţiuni ce au legătură cu stimulul excitant. Stimulii obţinuţi vor multiplica stimulul excitant în funcţie de cultura participanţilor.

Cum alegem ideile emise ?

Metodele de dezvoltare a creativităţii urmăresc în principal distrugerea ideilor acumulate prin învăţare de tip normativ. Ele contribuie la formarea gândirii divergente şi permit inovarea.

În faza de triere a ideilor se trece la procesul invers, de convergere a ideilor către obiectivul propus.

Trierea presupune două faze :

1. *faza de definire a criteriilor de selecţie* a ideilor ;
2. *faza de selectare a ideilor.*

Dacă în timpul aplicării metodelor de dezvoltare a creativităţii rolul principal îl joacă individul spontan, în faza de alegere a ideilor tipul reglator are cuvântul hotărâtor.

Grupul de alegere a ideilor va fi alcătuit cu precădere din elevi cu un stil reglator. Ponderea spontanilor va fi egală cu a normativilor, pentru a-şi contrabalansa influenţele.

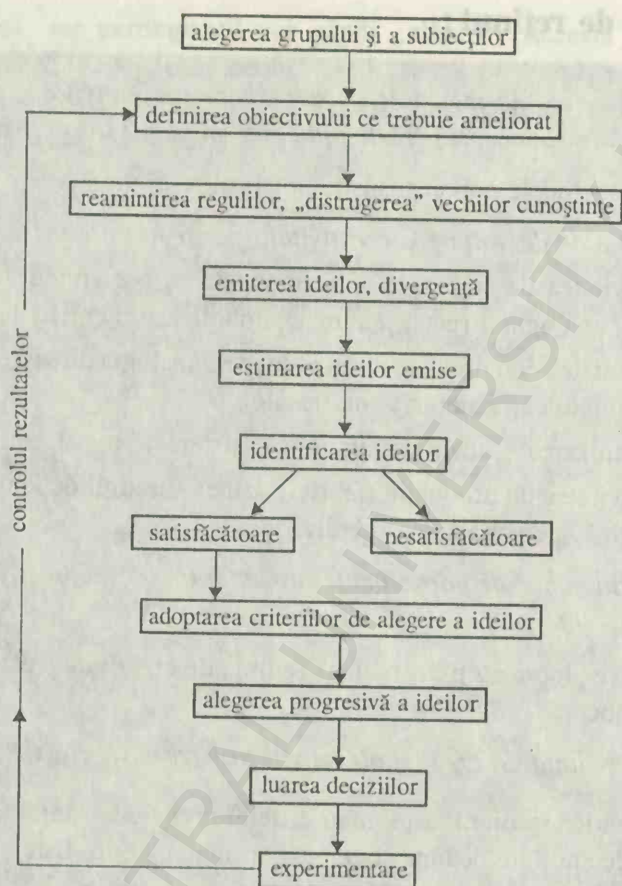
Ultima fază, cea de *evaluare a soluţiilor* propuse, va fi dominată de elevii cu stil normativ. De obicei aceştia sunt cei care, aplicând regulile şi legile cunoscute, vor aproba sau nu punerea în practică a ideilor şi experimentarea lor.

Putem observa că toţi elevii, indiferent de stilul lor, iau parte la procesul de creaţie.

Important de reţinut:

- *Folosiţi în şcoală metodele de dezvoltare a creativităţii, pentru ca elevii să le cunoască şi să le aplice în viitoarea lor activitate.*
- Numai metodele corect însuşite pot fi utile în viaţă.
- *Metodele de dezvoltare a creativităţii pot fi folosite în:*
  - activitatea de cercetare aplicată, unde se pot aplica: asaltul de idei, analogia directă, analogia simbolică, sistemele matriceale;
  - activitatea comercială – asaltul de idei, analogia directă, personală şi simbolică, sistemele matriceale;
  - organizarea – analogia simbolică, sistemele matriceale;
  - activitatea de producţie (fabrici, uzine) – asaltul de idei, analogia directă, personală şi simbolică.
- *Numărul minim de participanţi într-un grup de creaţie este 2, iar cel maxim – 10.*
- Elevii vor lucra cu plăcere dacă şedinţa de creativitate este abordată ca un joc.
- *Într-o şedinţă de creativitate se vor urmări paşii din schema 1.*

  În practica şcolară este mai dificil de parcurs toţi aceşti paşi, deoarece nu întotdeauna se pot experimenta ideile. Este bine însă ca elevul să-i cunoască, pentru a-i aplica în situaţii de viaţă. Ideal ar fi ca temele să fie alese astfel încât să se poată parcurge toţi paşii.



Schema 1 : *Etapele unei şedinţe de creativitate*

Capitolul 4

CUM DETERMINĂM NIVELUL DE INTELIGENȚĂ A COPILULUI ?

Cum definim inteligența ?

Nu ne propunem să dăm o definiție a inteligenței, deoarece nici chiar oamenii de știință din domeniul psihologiei nu au un punct de vedere comun asupra subiectului. Trebuie totuși să subliniem că *nu există inteligență fără atenție sau adaptare la situații noi, fără memorie sau imaginație, fără sensibilitate sau, dimpotrivă, cu unele simțuri atrofiate.* Studiile anilor '70-'80 arată că inteligența este un mod particular de a procesa date, adică de „a detecta, codifica, depozita, sorta și prelucra semnale (...) și de a le transforma în instrucțiuni" (Serebriakof).

Amintite doar succint, aceste referiri la inteligență ne fac să înțelegem că fiecare epocă, prin propriul limbaj, încearcă să definească o capacitate specifică viului și omului cu precădere.

Aspectele inteligenței diferă de la o persoană la alta. Se poate vorbi de o inteligență practică și una teoretică, de o inteligență obiectivă și una subiectivă, de o inteligență analitică și una sintetică, de una spontană și alta receptivă, de talent și de geniu.

Putem avea indicii asupra nivelului de inteligență ?

Metoda cea mai simplă pentru determinarea nivelului de inteligență (coeficientului de inteligență) este cea a testării. Testele măsoară gradul evoluției fiecărei componente referitoare la simțuri, procese ale gândirii etc. cum ar fi :

- la ce distanță vede, aude etc. cineva ;
- care este minimul de diferențiere între două senzații ;
- cât de dezvoltată este capacitatea de ordonare a unor obiecte după anumite criterii, a unor noțiuni abstracte în funcție de gradul de abstracție etc. ;

- completarea naraţiunii unei scene din care lipsesc câteva cuvinte, completarea unui tablou din care lipsesc unele elemente etc. ;
- completarea unei definiţii, a unui raţionament ;
- înţelegerea absurdităţii unei afirmaţii, a unui fapt etc.

Constantin Rădulescu-Motru diferenţiază testele ce trebuie aplicate copiilor pe grupe de vârstă, astfel :

„*Pentru trei ani*, copilul trebuie să ştie :

1. Să-şi arate gura, ochii, nasul.
2. Să repete propoziţii de şase silabe.
3. Să repete două cifre.
4. Să expună ceea ce vede într-o gravură.
5. Numele de familie.

Pentru patru ani :

1. Denumirea sexului.
2. Denumirea obiectelor arătate.
3. Repetarea a trei cifre.
4. Comparaţia între două linii cu forme diferite.
5. Comparaţia între două greutăţi.

Pentru cinci ani :

1. Să repete propoziţii de zece silabe.
2. Să deseneze un pătrat.
3. Să definească lucruri concrete şi să arate scopul la care servesc.
4. Să numere patru monede.
5. Să repete patru cifre.

Pentru şase ani :

1. Să privească o gravură şi s-o descrie.
2. Să repete propoziţii de câte 16 silabe.
3. Să realizeze comparaţii estetice.
4. Să joace un joc ce presupune răbdare.
5. Să îndeplinească trei mici sarcini simultan fără a le încurca.

Pentru șapte ani :

1. Să recunoască o piesă lipsă dintr-o gravură.
2. Să deosebească între ceea ce este la stânga și ceea ce este la dreapta.
3. Să deseneze un romb.
4. Să repete cinci cuvinte.
5. Să cunoască monedele aflate în circulație.

Pentru opt ani :

1. Să compare din memorie două obiecte.
2. Să numere înapoi de la 20 la 1.
3. Să extragă esențialul dintr-o informație de ziar.
4. Să răspundă inteligent la trei întrebări ușoare.
5. Să numească patru culori principale.

Pentru nouă ani :

1. Să definească o noțiune prin subsumare logică.
2. Să pună în ordine, în funcție de mărime, mai multe greutăți.
3. Să extragă 70 de lei dintr-o sută de lei.
4. Să cunoască data zilei.
5. Să explice o gravură adresând întrebări ajutătoare.

Pentru zece ani :

1. Să reproducă șase amintiri din lectura unui ziar.
2. Să cunoască monedele obișnuite.
3. Să formeze două propoziții cu ajutorul a trei cuvinte.
4. Să repete propoziții de 26 de silabe.
5. Să repete șase cifre.

Pentru unsprezece și doisprezece ani :

1. Să recunoască propoziții absurde.
2. Să formeze o propoziție din trei cuvinte.
3. Să răspundă inteligent la întrebări mai grele.
4. Să formeze propoziții din cuvinte date la întâmplare.
5. Să explice spontan ce reprezintă o gravură.
6. Să completeze o narațiune din care lipsesc cuvinte.
7. Să găsească într-un minut trei rime la un cuvânt dat".

Calculul prezentat de Rădulescu-Motru pentru determinarea nivelului de inteligenţă al unui copil cu vârsta cronologică de 5 ani:

- dacă răspunde la toate cele 5 întrebări ale seriei pentru 5 ani, înseamnă că vârsta inteligenţei lui este de 5 ani;
- dacă răspunde la: 3 întrebări din seria pentru 6 ani
  2 întrebări din seria pentru 7 ani
  1 întrebare din seria pentru 8 ani

  Total = 6 răspunsuri corecte : 5 = 1, 2 – ceea ce înseamnă că vârsta inteligenţei sale este de 6 ani şi 2 luni.
- dacă răspunde la: 4 întrebări din seria pentru 4 ani
  5 întrebări din seria pentru 5 ani
  3 întrebări din seria pentru 6 ani
  2 întrebări din seria pentru 7 ani
  1 întrebare din seria pentru 8 ani

  Total = 15 răspunsuri corecte : 5 = 3 – ceea ce înseamnă că vârsta inteligenţei copilului este de 3 + 3 = 6 ani, deoarece a răspuns la toate întrebările din seria pentru 3 ani.

O formulă folosită pentru determinarea coeficientului de inteligenţă este redată mai jos:

$$\text{coeficientul de inteligenţă} = 15 \times \frac{\text{performanţa subiectului} - \text{media rezultatelor}}{\text{abaterea standard}} \times 100$$

(15 reprezintă abaterea standard a rezultatelor de-a lungul vârstelor prin care trece individul).

Pentru educatori, este interesant de cunoscut coeficientul şcolar ca raport între vârsta şcolară şi cea mintală:

$$\text{coeficientul şcolar} = \frac{\text{vârsta şcolară}}{\text{vârsta mintală}}$$

Acesta are valoarea 1 pentru copiii dezvoltaţi normal şi este superior lui 1 pentru cei dotaţi (Mihai Jigău).

Unii psihologi infirmă valoarea testelor de inteligență, considerând că ele nu pot măsura decât rezultatul influenței mediului asupra inteligenței naturale, genetice. Or, ceea ce interesează este inteligența moștenită, căci factorii de mediu pot contribui favorabil sau defavorabil la dezvoltarea copilului. Studiile multor cercetători arată însă că de fapt nu inteligența este factorul determinant pentru personalitatea umană, ci creativitatea, adică gândirea divergentă și productivă.

Capitolul 5

SĂ NU UITĂM DE SĂNĂTATEA COPILULUI

Cum ne hrănim copiii ?

Alimentaţia copilului este unul dintre factorii determinanţi în dezvoltarea fizică a viitorului adult. Calitatea şi cantitatea de hrană pot crea sau nu un adult echilibrat fizic şi psihic. În cele ce urmează vom spicui unele considerente ce ar trebui să stea la baza unei alimentaţii sănătoase – şi vom începe cu dulciurile.

Evitaţi consumul excesiv de ciocolată. Combinat cu o alimentaţie bogată în făinoase, consumul de ciocolată şi prăjituri este drumul ideal către obezitate. Încercaţi să înlocuiţi dulciurile cu o alimentaţie bogată în fructe. Fructele sunt adevărate izvoare de sănătate, deoarece conţin vitamine (C, A, B, E, K), săruri minerale (calciu, fosfor, sodiu, fier, potasiu), proteine, glucide, lipide. Cele mai bogate fructe în vitamina C sunt : măceşele, fragii, lămâile, portocalele, coacăzele. Păstrate mult timp, fructele îşi pierd din calităţi, aşa încât vă sfătuim să le consumaţi destul de repede sau să le ţineţi la rece. Deficitul de vitamina C se observă datorită sângerărilor gingiei, urmarea fiind o scădere a rezistenţei generale a organismului.

De o importanţă deosebită este şi consumul vitaminei A, care asigură dezvoltarea organismului şi protecţia împotriva infecţiilor pielii şi mucoaselor, a menţinerii unei bune vederi. Lipsa vitaminei A din alimentaţia zilnică poate duce la tulburări de creştere, la slăbirea vederii sau uscarea pielii. Vitamina A se găseşte în cantităţi mari în legume şi fructe cum ar fi : morcovul, sfecla roşie, gogoşarii, fragii, căpşunile, ţelina, varza albă, cartofii.

Complexul de vitamine B (B_1, B_2, B_6, B_{12}, H, P, PP) are un spectru larg de utilizări, începând cu procesele de creştere şi respiraţie la nivelul celulei, sinteza hemoglobinei, reglarea activităţii sistemului nervos şi ajungând până la stimularea maturizării globulelor roşii. Cele mai bogate alimente în vitamina B sunt : orezul, grâul (tărâţa), drojdia de bere, pâinea neagră, nucile, alunele, castanele, măceşele, malţul, fasolea, organele de animale (rinichi, ficat), spanacul, peştele.

Vitamina D are rol important în creşterea şi dezvoltarea organismului, cu deosebire a ţesutului osos. Lipsa ei din organism poate produce rahitismul. O găsim cu precădere în alimente ca : laptele, untul, oul, ficatul, smântâna.

Oare dorm bine copiii noştri ?

Una din atribuţiile unui bun părinte este aceea de a supraveghea activitatea diurnă a propriului copil, fără însă a uita că şi somnul este o componentă importantă a vieţii.

Regula generală în ceea ce priveşte somnul se referă la durata lui minimă. Se consideră că în mod obişnuit, pentru un copil mediu solicitat, somnul trebuie să fie de minimum 8 ore pe noapte. Se întâmplă ca solicitările şcolare suprapuse celor din familie şi uneori adăugate unei alimentaţii insuficiente din punct de vedere caloric să determine oboseala copilului, oboseală ce poate fi uşor înlăturată prin somn. Durata somnului, aerisirea camerei, liniştea şi întunericul sunt tot atâţia factori ce relaxează organismul obosit. În programul şcolarului mic vom avea grijă să strecurăm câteva minute de odihnă în timpul după-amiezei.

Îi sunt apropiate copilului nostru regulile de igienă ?

Epidemiile de hepatită, conjunctivită şi alte asemenea boli sunt urmarea necunoaşterii (în mare parte) de către copii a celor mai elementare reguli de igienă. Calea cea mai sigură spre îmbolnăvire o constituie mâinile murdare, alimentele alterate sau prost conservate, vasele (pahare, farfurii etc.) nespălate.

Învăţaţi-vă copiii să poarte în sacul de şcoală o bucăţică de săpun, pe care s-o folosească ori de câte ori se pregătesc să mănânce.

Un alt „duşman" al frecvenţei şcolare îl constituie epidemiile de gripă. Toamna, iarna şi primăvara sunt anotimpurile prielnice aşa-ziselor răceli, cu forme mai uşoare sau mai grele. O metodă de prevenire a contaminării cu gripă o constituie vaccinările, însă nu trebuie pierdută din vedere nici necesitatea fortificării organismului prin consumul de medicamente, plimbări în aer liber, practicarea sporturilor.

Estetica prezentării în societate și utilitatea unor obișnuințe igienice

O prezență frumos parfumată și colorată poate face din orice om o persoană agreabilă pentru cei din jur, o persoană cu care îți face plăcere să discuți. Să nu uităm că simțurile (văzul, mirosul) ne dau informații pe care nu totdeauna le analizăm logic, dar ele ne pot influența profund atitudinea. În cazul în care dorim să fim o persoană plăcută pentru cei din jur, trebuie să pornim de la ideea că cele mai importante lucruri pentru atingerea unui asemenea scop sunt igiena personală și adoptarea unei vestimentații adaptate momentului. Când astfel de lucruri vă sunt proprii dumneavoastră, atunci ele se vor imprima în memoria afectivă a copilului și-i vor contura profilul viitor.

Ne preocupă sănătatea psihică a copilului ?

Cea mai mare parte a acestei lucrări este consacrată modalităților uzuale de întreținere a unei bune forme psihice a copiilor noștri, așa încât nu vom insista asupra lucrurilor deja prezentate.

Ne vom opri doar asupra câtorva aspecte comportamentale care ar necesita supravegherea și îndrumarea psihologului.

Există situații în care unii elevi au un comportament agitat, neliniștit. Este bine să aflăm cauzele, iar dacă un astfel de comportament este urmarea unui climat tensionat în familie, nu trebuie decât să încercăm remedierea situației. Se poate ca totuși perturbațiile comportamentale să persiste, sau să apară alte tipuri : introvertire puternică până la lipsa comunicării cu cei din jur, timiditate excesivă, lipsa încrederii în propriile puteri. Cel mai bun lucru în astfel de situații este să apelați la serviciile specializate ale unui psiholog, iar în cazurile mai dificile, la un psihiatru.

Este bine să luați legătura cu un psiholog chiar în cazul unui copil cu comportament normal. Schimbările fiziologice care au loc în adolescență sunt suficiente motive pentru a apela la sprijinul unui astfel de specialist.

Televiziune și sănătate

Ori de câte ori vă surprindeți copilul în fața televizorului, urmărind un film sau o altă emisiune cu mesaj pedagogic minor, gândiți-vă că acel timp ar putea fi folosit pentru o plimbare, citirea unei cărți valoroase sau chiar

practicarea unui sport. Pierderea timpului în faţa televizorului poate fi înlocuită cu o activitate fizică sau intelectuală infinit mai utilă în formarea personalităţii copilului dumneavoastră.

Pe de altă parte, trebuie să luaţi în seamă nocivitatea unor emisiuni în care predomină violenţa sau scenele erotice, care pot fi uneori adevăraţi „duşmani" pentru o dezvoltare psihologică normală. Familii cu un nivel cultural ridicat, în care regulile de comportare civilizată sunt norme acceptate şi utilizate, trimit uneori în societate copii violenţi, cu diverse manii obsesive. Or, un asemenea comportament nu poate fi decât rezultatul vizionării unor filme şi emisiuni TV de o calitate îndoielnică.

Limitaţi-le copiilor dumneavoastră accesul la emisiunile TV, cenzuraţi-le chiar. Discutaţi aspectele negative ale acestora şi convingeţi-vă copilul de nocivitatea urmăririi unor programe de proastă calitate. Determinaţi-l să aibă o atitudine pozitivă faţă de comportamentul civilizat, căci numai familia poate orienta copilul în acest sens. Mesajul pedagogului poate fi obstrucţionat uneori de factori subiectivi (antipatia elevului, diferenţa de vârstă dintre elev şi profesor etc.), dar mesajul dumneavoastră, al părinţilor, va ajunge cu siguranţă la inima şi mintea copilului. Influenţaţi-i pozitiv comportamentul, căci mai târziu veţi beneficia chiar dumneavoastră de acest aspect esenţial al personalităţii copilului.

Sănătate psihică prin artă ?

Iată o întrebare la care s-a răspuns de decenii, dacă nu de secole. Complexele, refulările îşi pot găsi un câmp de descărcare în exprimarea artistică. Indiferent de artă şi de tipul de limbaj adoptat, aceasta este o cale pe care poate ar trebui s-o urmeze mulţi tineri, deoarece scopul unui astfel de drum nu este performanţa, ci exprimarea afectelor, defularea. Ce altceva poate însemna un jurnal personal sau un desen de pe marginea unui caiet?

Urmăriţi cu atenţie comportamentul „artistic" al copilului şi încercaţi să-i canalizaţi energiile creatoare spre domeniul artistic. Când nu observaţi înclinaţii artistice evidente, creaţi dumneavoastră înşivă situaţii în care să fie antrenată posibila creativitate artistică a copilului.

Profesiunea mea : organizator al timpului liber

Psihologii americani afirmă că un om este fericit atunci când meseria coincide cu hobby-urile sale. Ne permitem să afirmăm că a-ţi face meseria cu plăcere (dacă este vorba de pasiune, cu atât mai bine) este deja un punct câştigat.

Următorul pas pe care trebuie să-l facem obligatoriu este ocuparea timpului liber cu activităţi interesante, deci atrăgătoare pentru copil şi instructive, pe cât posibil.

Până când vor apărea şi la noi persoanele calificate pentru organizarea activă şi instructivă a timpului liber, această sarcină ne revine nouă, părinţilor.

Vizitarea unui muzeu, ascultarea unui concert pot schimba nu numai atitudinea copilului faţă de propriile posibilităţi de exprimare, ci îl vor sensibiliza chiar şi pe cel mai recalcitrant sau violent elev.

În Europa de Vest, schimbarea atitudinii faţă de modul de petrecere a timpului liber se va materializa printr-un proiect numit „Echipa educativă globală". O echipă de acest gen cuprinde părinţi, copii, animatori. Activitatea ei se desfăşoară într-un „Spaţiu educativ global", pus la dispoziţie de primăria localităţii, spaţiu ce conţine biblioteci, locuri amenajate pentru jocuri, spaţii verzi, teatre, muzee. Aici, în acest spaţiu, totul este educativ. Părinţii sunt educaţi şi devin ei înşişi educatori. Rolurile se schimbă permanent, iar termenul „educativ" capătă noi valenţe. Deschiderea, sociabilitatea, interesele comune permit formarea unor adulţi cu atitudini pozitive faţă de implicarea socială şi propriul destin.

Important de reţinut:

- Priviţi-vă copilul cu atenţie şi observaţi-i aspectul exterior. Paloarea tenului, cearcănele, semnele de pe unghii, părul friabil şi fără luciu sunt tot atâtea semne că ceva nu este în regulă cu sănătatea copilului.
- Un examen medical anual este cel mai bun mijloc de preîntâmpinare a oricăror neplăceri legate de sănătatea copilului.
- Învăţaţi-vă copilul să meargă la stomatolog din proprie iniţiativă. O vizită din când în când (la şase luni) este cel mai bun remediu împotriva cariilor.
- Sănătatea înseamnă şi o alimentaţie corectă şi regulată. Micul dejun, prânzul, cina trebuie să fie completate de pachetul cu sandviş şi fructe pentru şcoală.

[illegible] afirmă că un om este fericit atunci când meseria coincide [illegible]. Ne permitem să afirmăm că a-și face meseria cu plăcere [illegible] pasiune, [illegible]

Capitolul 6

CUM ORIENTĂM COPILUL SPRE PROFESIA CARE I SE POTRIVEŞTE CEL MAI BINE ?

Profesia pe care am îmbrăţişat-o fiecare dintre noi ne-a desăvârşit personalitatea, ne-a marcat viaţa. Unii au rămas cu nostalgia unei profesii visate dar nerealizate, alţii însă sunt bucuroşi de profesia aleasă, căci le-a adus satisfacţii şi succese.

Când suntem responsabili de viaţa unui copil, nu ne gândim doar la condiţiile în care acesta se dezvoltă, ci şi la viitorul lui, care, în cea mai mare parte, depinde de noi. Fie că dorim sau nu, noi îl determinăm pe copil să ia o anume hotărâre în privinţa viitorului şi profesiei sale. Dacă dorim să cunoaştem mai bine aspiraţiile elevului pe care-l educăm, vă oferim spre utilizare în orele de dirigenţie următorul chestionar :

Testul IV

A. Pentru determinarea motivaţiilor materiale :

1) Situaţia financiară a familiei mele este :
   - ☐ a. foarte bună
   - ☐ b. bună
   - ☐ c. satisfăcătoare
   - ☐ d. nesatisfăcătoare

2) Subiectele economice mă interesează :
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

3) Am căutat să câştig bani de la o vârstă fragedă :
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

4) În funcţie de rezultatele şcolare, părinţii mă recompensează cu bani sau cu alte bunuri materiale:

☐ a. da

☐ b. nu

5) Unul dintre părinţi munceşte suplimentar pentru a rotunji bugetul de familie:

☐ a. da

☐ b. nu

6) Îmi plac lucrurile (îmbrăcămintea etc.) costisitoare:

☐ a. da

☐ b. nu

7) Visez ca în viaţă să ocup un post foarte bine plătit:

☐ a. da

☐ b. nu

B. Pentru determinarea motivaţiilor referitoare la securitatea personală:

1) Părinţii mei sunt separaţi (divorţaţi):

☐ a. da

☐ b. nu

2) Familia mea a schimbat de multe ori locuinţa:

☐ a. da

☐ b. nu

3) Preferi să faci mereu acelaşi lucru, pentru că ştii să-l faci bine; sau preferi să treci la subiecte noi:

☐ a. prefer subiectele vechi

☐ b. prefer subiectele noi

4) Îmi place să-mi desfăşor activitatea în grupuri organizate:

☐ a. da

☐ b. nu

5) Îmi place să-mi petrec timpul acasă:

☐ a. da

☐ b. nu

6) Îmi place să practic sporturile periculoase:

☐ a. da

☐ b. nu

7) Pot spune că ambiţia este un atribut care mi se potriveşte:

☐ a. da

☐ b. nu

8) Am ales această şcoală pentru că este mai aproape de casă:

☐ a. da

☐ b. nu

C. Pentru determinarea motivaţiilor ce ţin de statutul social:

1) Mediul social din care provii ţi-a afectat comportamentul?

☐ a. da

☐ b. nu

2) Ţi-ai ales prietenii mai mult pentru statutul lor social şi mai puţin pentru calităţile lor?

☐ a. da

☐ b. nu

3) Pentru tine „realizare personală" înseamnă a te ridica pe o treaptă socială superioară celei actuale?

☐ a. da

☐ b. nu

4) Îţi plac titlurile ce conferă un statut superior?

☐ a. da

☐ b. nu

5) Te măguleşte ideea de a fi membru al unui grup care-ţi conferă un anumit statut social?

☐ a. da

☐ b. nu

6) Doreşti să parvii?

☐ a. da

☐ b. nu

7) Ai ales această şcoală pentru calitatea ei?
☐ a. da
☐ b. nu

D. Pentru determinarea motivaţiilor ce ţin de putere:

1) Unul (sau ambii) dintre părinţii mei ocupă o funcţie de decizie:
☐ a. da
☐ b. nu

2) Unul dintre părinţi are un comportament dominator în relaţiile de familie:
☐ a. da
☐ b. nu

3) Îţi place puterea? Îţi place să poţi lua hotărâri care să-i afecteze pe ceilalţi?
☐ a. da
☐ b. nu

4) Înveţi pentru a avea putere?
☐ a. da
☐ b. nu

5) Îţi place să-ţi domini colegii, prietenii?
☐ a. da
☐ b. nu

6) Dacă ar trebui să alegi între putere şi bani, ce ai alege?
☐ a. puterea
☐ b. banii

7) Îţi place să ocupi funcţii de conducere în clasă, şcoală etc.?
☐ a. da
☐ b. nu

8) Tu eşti cel care a ales această şcoală?
☐ a. da
☐ b. nu

E. Pentru determinarea motivaţiilor ce ţin de perfecţiune:

1) Te preocupă să ai maniere, îmbrăcăminte, comportament care să fie cât mai aproape de perfecţiune?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

2) Cercetezi detaliile în tablourile pe care le priveşti?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

3) Apreciezi stilul unei scrieri şi mai puţin subiectul în sine?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

4) Când îţi faci temele, te preocupă să le faci cât poţi de bine?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

5) Când ţi se predau anumite cunoştinţe, te preocupă să afli detalii despre subiectul respectiv?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

6) Când te ocupi de o problemă, faci tot posibilul s-o finalizezi?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

F. Pentru determinarea motivaţiilor legate de competitivitate:

1) În familie îţi place să fii cel mai bun, în comparaţie cu fraţii sau chiar cu părinţii?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

2) Îţi doreşti să fii primul în clasă?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

3) Practici un sport pentru a-ţi dovedi valoarea, pentru a concura cu ceilalţi?
   - ☐ a. da
   - ☐ b. nu

4) Îţi compari activitatea cu a celorlalţi?
☐ a. da
☐ b. nu

5) Preferi sporturile individuale?
☐ a. da
☐ b. nu

6) Eviţi „să te produci" în spectacole, scenete etc.?
☐ a. da
☐ b. nu

7) Îţi place să discuţi cu membrii familiei, cu prietenii?
☐ a. da
☐ b. nu

8) Pentru tine succesul înseamnă competiţie?
☐ a. da
☐ b. nu

G. Pentru determinarea motivaţiilor legate de generozitate, umanitarism:

1) Îţi ajuţi părinţii, prietenii, fraţii, colegii etc.?
☐ a. da
☐ b. nu

2) Când eşti solicitat, lucrezi pentru şcoală, pentru colegi?
☐ a. da
☐ b. nu

3) Doreşti ca activitatea ta să-i ajute pe ceilalţi (comunitatea)?
☐ a. da
☐ b. nu

4) Există persoane în familia ta care desfăşoară activităţi sociale (asistenţă socială, voluntariat etc.)?
☐ a. da
☐ b. nu

5) Ţi-ar plăcea să-ţi alegi o meserie care să fie mai ales în sprijinul comunităţii, decât să-ţi pui propria persoană în lumină?
☐ a. da
☐ b. nu

Răspunsurile date de elevi la aceste întrebări vă vor edifica asupra aspiraţiilor lor, iar în felul acesta îi puteţi orienta cu mai multă uşurinţă spre o anumită profesie.

Aţi întâlnit în activitatea dumneavoastră şi elevi care nu ştiu de ce învaţă, sau care este scopul studiilor pe care le fac. Nişte exerciţii care să-i facă să-şi cunoască mai bine persoana şi să-şi înţeleagă rolul în societate sunt bine venite. Vă oferim câteva exemple:

1. Descrie-ţi propria persoană.
2. Care sunt calităţile pe care ţi le apreciază colegii?
3. Care sunt calităţile pe care ţi le apreciază profesorii?
4. Dar cele apreciate de părinţii tăi?
5. Care sunt defectele care-i influenţează pe colegi în privinţa propriei persoane?
6. Dar pe profesori?
7. Dar pe părinţi?
8. Există colegi care-ţi fac reproşuri? Dacă nu, ce reproşuri crezi că ar trebui să ţi se facă?
9. Cum crezi că eşti privit de către profesori? Cum crezi că ţi-ai putea modifica imaginea în ochii profesorilor?
10. Care sunt cauzele care te împiedică să te simţi bine în acest colectiv? Ce ar trebui făcut pentru a modifica starea clasei?
11. Enumeră şase factori de satisfacţie din activitatea ta.
12. Enumeră şase factori de insatisfacţie din activitatea ta.

De cele mai multe ori, alegerea viitoarei profesii este determinată de motivaţiile copilului. Pentru a ne face o idee mai clară în privinţa opţiunilor elevului în ceea ce priveşte viitoarea profesie, îi putem pune şi întrebări directe:

Testul V

1) Ai ambiţii? Dacă da, indică-le.
2) Ce profesie doreşti să practici?
3) Ce anume te-a făcut să-ţi doreşti această profesie?
4) Ce puncte tari ai?
5) Ce puncte slabe ai?

6) Care este cea mai mare realizare a ta?
7) Ce fel de oameni îţi plac? (activi, visători...)
8) Cum sunt oamenii care nu-ţi plac?
9) Îţi planifici timpul?
10) Ce ştii despre meseria aleasă?
11) Care sunt motivele care te fac să crezi că ţi se potriveşte meseria aleasă?

Cum să acţionez eu, ca profesor?

Se ştie că orice societate, indiferent de sistemul politic, îşi planifică resursele umane, care constituie o „avere strategică". De calitatea educaţiei şi formarea elevilor de astăzi depinde societatea viitorului.

Reamintind trăsăturile previzibile ale tânărului de mâine – *responsabilitate mărită, scăderea orientării spre consum, mare capacitate de adaptare, mobilitate, multilateralitate* – nu facem decât să subliniem modul în care trebuie să acţioneze şcoala, respectiv profesorul.

Profesorul va ţine seama de competenţele individuale şi colective ale claselor de elevi. *Pentru separarea individualităţilor, a personalităţilor, este necesar un climat concurenţial*, după care vor fi adoptate tactici de explorare a creativităţii elevilor. Aceste lucruri nu pot fi realizate prin discursuri, conferinţe elevate, ci prin dialog permanent cu elevii.

Calităţile profesorului ar trebui să fie *luciditatea* şi *judecata critică, sinteza* şi *capacitatea de a prevedea reacţiile copiilor*, pentru a găsi mijloacele necesare în orientarea profesională a acestora la momentul potrivit. Profesorul va renunţa la relaţiile reci, impersonale, promovând o atmosferă destinsă, pentru ca fiecare elev să participe la propria sa formare.

Pentru a se adapta la cerinţele clasei, profesorul trebuie să fie bine *informat, competent, motivat, întreprinzător, capabil să conducă grupul* de elevi într-un cadru de muncă în echipă. El îşi va forma abilitatea de a observa şi canaliza atât energiile individuale ale elevilor, cât şi pe cele ale întregului colectiv. Este necesar să supravegheze modul de adaptare a elevilor la cerinţe şi să identifice persoanele mai „sensibile", care întâmpină dificultăţi de adaptare, sau pe cele care depăşesc calitativ nivelul general al clasei. Informarea elevilor cu privire la obiectivele propuse este necesară, dar nu şi suficientă. Aceştia trebuie să aibă la dispoziţie şi metodele de a-şi autoevalua nivelul de pregătire, ceea ce le va permite adaptarea la situaţii viitoare noi.

Mobilitatea profesorului, calitatea relaţiei profesor-elev şi a comunicării dintre ei sunt factori ce favorizează procesul de identificare a personalităţii fiecărui elev şi de integrare a acestuia în colectiv.

Evoluţia mentalităţilor ne arată că în actul formării sunt necesari trei actori: elevul, profesorul şi părintele. Incertitudinea care planează asupra viitorului fiecărui copil nu poate fi îndepărtată decât printr-o muncă perseverentă, în centrul căreia trebuie să se afle formarea caracterului şi a personalităţii viitorului adult.

Ce trebuie să urmărească orientarea profesională ?

În primul rând, să ţină seama de economia de piaţă. *Iniţiativa personală* este un factor ce trebuie avut în vedere în fiecare moment. Viitorul adult trebuie să se poată adapta mai multor activităţi, fie din domeniul particular, fie din cel public. În viitor este posibil să asistăm la o micşorare a sistemului de protecţie socială, aşa încât o calitate esenţială a adultului o constituie *flexibilitatea, adaptabilitatea*.

Menirea profesorului în procesul de orientare profesională este aceea de a da încredere elevului în forţele proprii, de a-i cultiva creativitatea şi, nu în ultimul rând, de a-i pune la dispoziţie mijloacele tehnice necesare dezvoltării propriei personalităţi.

Cum realizăm orientarea profesională ?

Metodele sunt cunoscute şi aplicate de profesorii conştiincioşi. Amintim aici doar câteva:

a. Prezentarea diverselor meserii şi a reţelei de licee (facultăţi) existente.

b. Atragerea unor persoane vârstnice, pensionate, care să ţină lecţii cu teme din domeniul lor de activitate. Atragerea elevilor spre meserii utile comunităţii: cizmari, croitori etc. Într-o viitoare societate a consumului, hobby-urile de astăzi vor căpăta însemnătate economică chiar şi pentru orăşeni.

c. Repartizarea unor proiecte profesionale, pe care elevul să le realizeze într-un interval de timp bine stabilit.

Ce trăsături şi interese va avea elevul ?

Imaginea elevului supus şi ascultător este deja de domeniul trecutului. Întrebarea care se pune acum este : a apărut oare elevul capabil să facă faţă cerinţelor societăţii de mâine ? Răspunsul îl pot da numai educatorii, căci doar ei sunt capabili să evalueze calităţile tinerilor. Elevul pe care-l dorim pentru mâine trebuie să aibă iniţiativă personală, să fie o persoană creativă şi motivată. El participă la stabilirea „regulilor de joc", dar este şi responsabil de actele sale.

Capitolul 7

O SARCINĂ DIFICILĂ PENTRU PROFESOR: EVALUAREA CUNOŞTINŢELOR

Evaluarea cunoştinţelor elevului este una dintre etapele deosebit de importante – dacă nu chiar cea mai importantă – ale procesului de învăţământ. Profesorul trebuie să analizeze cunoştinţele elevilor, să le compare cu o scară aleasă iniţial şi să decidă valoarea acestora.

Înainte de a vă prezenta câteva modalităţi de evaluare, vă vom arăta cum este mai bine să ne formulăm opiniile cu privire la rezultatele obţinute pentru a stimula în continuare activitatea elevului.

Cum adresăm criticile?

Evitaţi criticile în faţa colectivului de elevi. Umilind persoana căreia i le adresaţi nu provocaţi decât rău. Orice critică negativă o faceţi între patru ochi şi numai atunci când copilul este atent şi receptiv la ceea ce doriţi să-i transmiteţi, nu atunci când este preocupat de probleme.

Nu faceţi observaţii când sunteţi nervos, dar nici după mult timp de la consumarea „evenimentului" pe care-l criticaţi.

Explicaţi-vă observaţiile şi arătaţi-i copilului cum se poate corecta. Fiţi înţelegător faţă de situaţia lui, dar totodată ferm şi clar. Verificaţi dacă observaţiile v-au fost înţelese corect.

Aprecierile trebuie să se refere la comportament, şi nu la persoană. Fiţi cât mai obiectiv în orice observaţie pe care o faceţi şi nu puneţi patimă în critici. Păstrându-vă echilibrul, veţi transmite corect mesajul către elev.

Cum adresăm observaţiile pentru ca ele să aibă efect ?

Explicaţi-i elevului cu exactitate ce anume vă nemulţumeşte şi arătaţi-i cât sunteţi de afectat de acest lucru.

Cereţi copilului părerea despre ceea ce vă nemulţumeşte şi stabiliţi împreună modul în care trebuie să-şi îndrepte comportamentul. Transmiteţi-i hotărârea pe care aţi luat-o, aşteptând ca elevul să-i recunoască justeţea.

Nu uitaţi să-i amintiţi preţuirea pe care o aveţi pentru persoana lui. Verificaţi ce urmări au măsurile corective şi adresaţi-i laude în cazul în care a reacţionat pozitiv.

Care sunt cauzele pentru care un copil normal nu obţine rezultate bune ?

Există situaţii în care elevi cu rezultate anterioare medii şi chiar bune nu fac faţă la un moment dat cerinţelor unui profesor. Se pune întrebarea : cum este posibil acest lucru ?

Un prim motiv este lipsa de informaţie. Elevul nu poate „ghici" obiectivele şi nivelul de performanţă pretins de profesor. Profesorul este obligat să prezinte obiectivele şi să-şi precizeze nivelul aşteptărilor.

În alte situaţii însă, chiar dacă aceste informaţii sunt oferite de către profesor, lucrurile merg la fel de rău. De ce ? Deoarece elevul are o pregătire anterioară ce nu-i permite să ţină pasul cu cerinţele dumneavoastră sau, dimpotrivă, cunoştinţele lui sunt superioare informaţiilor pe care i le daţi. Este indicat ca atunci când preluaţi un colectiv nou de elevi, să-i detectaţi nivelul de pregătire prin aplicarea de teste iniţiale (din materia anului, semestrului anterior).

Există şi cazuri când situaţia familială a copilului este cea care-i afectează comportamentul. Despărţirea părinţilor (divorţul), neînţelegerile din familie, grijile materiale ale adulţilor, decesul unuia dintre părinţi etc. sunt tot atâtea motive ce pot afecta randamentul şcolar. Ideal ar fi ca fiecare profesor al clasei să fie informat – chiar şi numai sumar – de către diriginte cu privire la dificultăţile familiale ale elevului.

Din nefericire, există şi un alt motiv al unor rezultate şcolare slabe. Lipsa de interes a copilului pentru tot ceea ce înseamnă şcoală, educaţie. Astfel de cazuri sunt însă rare, aşa încât nu credem că trebuie să insistăm.

Cum stimulăm activitatea elevului ?

Sunt părinţi şi profesori care au mare grijă să răsplătească rezultatele bune ale copiilor prin aprecieri verbale, care uneori pot fi mai importante decât cele notate în catalog sau traduse prin cadouri. Există însă şi situaţii când educatorul, fie el profesor sau părinte, evită să recunoască meritele copilului, deoarece aşteptările lui sunt mai înalte sau consideră că aprecierile pozitive nu fac decât să micşoreze „entuziasmul" acestuia în activitate.

Unii dintre aceşti educatori sunt firi „reci", care se cred respectaţi atunci când „păstrează distanţă" între ei şi copii. Alţii sunt fie timizi şi nu îndrăznesc să-şi manifeste sentimentele, fie sunt foarte ocupaţi de propria lor activitate şi nu au timp pentru încurajarea copilului.

Indiferent care ne este firea sau de cât timp dispunem în clasă sau acasă, trebuie să ne apropiem de copil, să-i răsplătim eforturile oricât de mici ni s-ar părea. O vorbă bună nu costă şi aduce bucurii tuturor. Laudele pe care le adresăm copiilor trebuie să fie proporţionale cu rezultatele obţinute de ei şi să nu fie prea frecvente. Apreciaţi rezultatele importante, nu pe cele nesemnificative. Fiţi sinceri în aprecieri, căci copilul simte repede neadevărul.

Ce modalităţi de evaluare folosim ?

O evaluare corectă trebuie să conţină probe orale şi scrise. Dintre modalităţile scrise, vom prezenta în continuare, mai pe larg, chestiunile referitoare la *test* şi *eseu*.

1. *Testul*

Ce este testul ?

Testul reprezintă un instrument de evaluare a cunoştinţelor, aptitudinilor, capacităţilor generale ale elevilor, dar şi o modalitate de comunicare între profesor şi elevi sau între profesor şi părinţi. Folosirea testului elimină stresul examinării orale, când emotivitatea poate scădea capacitatea de concentrare. Pentru elevii claselor gimnaziale, testele pot fi prezentate sub forma unui joc, în care partenerii sunt egali. În măsura în care elevii au fost educaţi într-un spirit de corectitudine şi seriozitate, ei pot participa la corectarea propriilor teste. Rezultatele acestora pot constitui un factor stimulator pentru elevi.

Care sunt obiectivele testului cognitiv ?

Testul aplicat domeniului cognitiv trebuie să verifice obiectivele bine cunoscutei taxonomii a lui Bloom : *cunoaşterea, înţelegerea, aplicarea, analiza, sinteza, evaluarea.*

În proiectarea unui test, profesorul nu este obligat să atingă concomitent toate cele şase obiective. Dacă el doreşte să evalueze doar nivelul cunoaşterii şi al înţelegerii, contextul evaluării va fi apropiat de ceea ce i-a fost prezentat elevului în timpul predării. Dacă profesorul doreşte să evalueze cum reuşesc elevii să extindă cunoştinţele acumulate într-o situaţie nouă, atunci va aplica un test care să verifice modul de aplicare a cunoştinţelor.

Cum formulăm întrebările unui test ?

În cele mai multe cazuri, punem o întrebare pentru a afla o anumită informaţie. Întrebarea adresată elevului trebuie să fie în aşa fel formulată, încât să-l pună pe acesta în situaţii noi sau aproape noi. De aceea, accentul trebuie pus pe ceea ce dorim să aflăm de la el, şi mai puţin pe cunoştinţele sale.

Întrebările pot fi :

I. A. *Întrebări decizionale* (dacă ?)

a. *cu alternativă unică* :

a_1. întrebări da-nu ;

a_2. întrebări care cer ca răspunsul să fie ales dintr-o mulţime de două sau mai multe propoziţii reciproc exclusive.

b. *cu listă completă* – presupun alegerea tuturor răspunsurilor corecte dintr-o listă.

c. *non-exclusive* – presupun alegerea unui răspuns adevărat dintr-o serie ce poate cuprinde mai multe răspunsuri adevărate.

B. *Întrebări completive*

Prin forma şi conţinutul ei, o asemenea întrebare exprimă doar clasa răspunsurilor, nu şi fiecare răspuns în parte. Întrebarea este sub semnul unui adverb sau a unui pronume interogativ. Pentru uşurarea răspunsului, întrebarea completivă poate fi asociată cu o întrebare decizională.

II. A. *Întrebări închise* (cu putere definită) – pentru ele se face o listă exhaustivă de răspunsuri, sau o schemă de răspunsuri, sau o metodă de construire a răspunsurilor permise.

B. *Întrebări deschise* (cu putere nedefinită) – pentru ele nu se poate face o listă de răspunsuri.

Care sunt tipurile de teste ?

În funcţie de obiectivul urmărit, putem clasifica testele astfel:

a. *Teste de inteligenţă*, care-l familiarizează pe profesor cu grupul de elevi.

b. *Teste formative*, care se alcătuiesc pe baza obiectivelor operaţionale. Cu ajutorul lor se poate descoperi dacă elevul şi-a însuşit un anumit obiectiv la un moment dat; dacă nu şi l-a însuşit, se depistează eşecul, putându-se interveni.

c. *Teste sumative* (normative), care corespund unor unităţi mari de materie (capitol, grup de capitole etc.). Ele ne pot da informaţii cu privire la cunoştinţele generale ale elevilor şi ne pot arăta piedicile ce apar în procesul sporirii eficienţei predării-învăţării.

Ce tipuri de itemi putem folosi ?

Un test poate cuprinde unul sau mai multe tipuri de itemi:

A. *Itemi de amintire sau completare* – răspunsurile vor fi exprimate prin:

a. cuvânt, simbol, formulă, relaţie etc.

b. mai multe cuvinte sau fraze.

Este bine să fie evitate itemurile de completare care conţin mai multe puncte de suspensie, pentru că pot fi ambigue şi-l dezorientează pe elev.

Exemplu: „Lucrul mecanic este... fizică egală cu... dintre... şi..., când..."[1].

B. *Itemi cu răspuns alternativ* – elevul trebuie să sublinieze (încercuiască) răspunsul „Fals" sau „Adevărat" pe care îl are în vedere.

Exemplu: „Forţa este mărimea fizică ce măsoară acţiunea." A F

Se poate folosi şi o variantă a acestui tip de item, în care afirmaţia este urmată de mai multe propoziţii cu un singur răspuns.

Exemplu: „În cazul ciocnirii plastice se conservă:

a. energia totală a sistemului; A F

b. energia cinetică a sistemului; A F

c. impulsul sistemului." A F

---

1. Exemplele alese sunt numai din domeniul fizicii.

Dacă un astfel de test are avantajul contabilizării cu uşurinţă a răspunsurilor, el prezintă şi dezavantajul posibilităţii de alegere la întâmplare a răspunsurilor. Este indicat să se evite folosirea propoziţiilor din manual, pentru că elevii pot memora pasaje din acesta, iar testul nu-şi mai atinge scopul.

C. *Itemi cu alegere multiplă*, care presupun două componente :

a. *o întrebare sau o afirmaţie care pune problema* ;

b. *un grup de răspunsuri posibile*, din care elevul îl alege pe cel corect.

Astfel de teste trebuie să aibă un singur răspuns corect. Dacă însă profesorul doreşte să se aleagă răspunsul cel mai corect dintre mai multe răspunsuri corecte, va folosi un item de tipul :

„Dilatarea termică este determinată de :

a) variaţia energiei interne prin schimb de căldură şi lucru mecanic ;

b) variaţia temperaturii ;

c) variaţia energiei interne ;

d) variaţia energiei interne prin schimb de lucru mecanic".

În cazul în care profesorul doreşte ca elevul să aleagă varianta corectă prin asocierea mai multor răspunsuri corecte, foloseşte un item de forma :

„Sarcina electrică este o mărime fizică :

a) vectorială ;

b) fundamentală (în S.I.) ;

c) derivată (în S.I.) ;

d) a cărei valoare variază continuu ;

e) scalară ;

f) aditivă.

Alegeţi una dintre următoarele variante de răspuns pe care o consideraţi corectă : (a+b) ; (a+b+e+f) ; (c+e+f) ; (a+c+e)".

În cazul în care un item are mai multe răspunsuri corecte, el va verifica mai precis cunoştinţele elevului. Obligaţia profesorului este de a anunţa elevii dacă itemii au unul sau mai multe răspunsuri corecte.

D. *Itemi cu alternative incomplete* – pot fi aleşi atunci când există un singur răspuns la problemă, dar se doreşte ca testul să fie mai activ.

Exemplu:

„Fie forţele concurente F_1 şi F_2, ale căror direcţii formează un unghi de 90°. Ştiind că $F_1=4N$ şi $F_2=5N$, arătaţi care este prima zecimală a valorii rezultantei:

a) 3; b) 4; c) 6; d) 9; e) 7."

Care este durata optimă a unui test?

Timpul-limită pentru un test nu poate fi decis decât de experienţa didactică a profesorului. În alegerea duratei testului există totuşi unele consideraţii de care trebuie ţinut seama, cum ar fi: scopul testului, vârsta şi capacităţile elevului sau nivelul de încredere dintre profesor şi elev.

În cazul unui test normativ, durata va fi mai mare decât a unuia aplicat în scopul valorificării obiectivelor unei lecţii.

Dacă dorim să avem o idee mai clară cu privire la capacitatea unui elev de a se încadra într-un anumit interval de timp, vom proceda astfel: o dată cu înmânarea testului, vom da elevilor şi câte trei creioane colorate. În primele 25 de minute aceştia vor lucra cu o anumită culoare, în următoarele 15 minute cu o altă culoare, iar în ultimele 10 minute cu a treia culoare.

Ce defecte are evaluarea prin teste?

Critica cea mai frecventă adusă tipurilor de teste prezentate se referă la faptul că elevii pot rezolva testul ghicind răspunsul. Pentru a evita acest inconvenient, este util să se folosească teste cu răspunsuri multiple (4-5, şi nu 2 răspunsuri). Totodată, elevii sunt anunţaţi că există o modalitate de a vedea dacă răspunsurile au fost ghicite. Pentru a corecta punctajele obţinute la test, în cazul când răspunsurile au fost ghicite, se foloseşte formula:

$$P = C - \frac{I}{(n-1)},$$

unde: P reprezintă punctajul corectat, C – numărul de răspunsuri corecte, I – numărul de răspunsuri incorecte (nu se iau în seamă răspunsurile lipsă), iar n – numărul de opţiuni pe item.

În alegerea itemilor trebuie să ţinem seama nu numai de nivelul grupului de elevi, ci şi de timpul disponibil pentru pregătirea şi aprofundarea unui capitol. Putem elabora teste cu grad scăzut de dificultate, la care paşii să fie mici, folosind un număr mare de itemi pentru fiecare obiectiv. Astfel, elevii cu rezultate slabe la învăţătură pot rezolva testul cu uşurinţă. Numărul suficient de itemi pe obiectiv este de zece.

Cum determinăm calitatea unui test ?

Calitatea unui test este dată de :

- atingerea tuturor obiectivelor propuse ;
- punerea în evidenţă a calităţilor şi aptitudinilor elevilor ;
- selectarea reală a valorilor într-o clasă de elevi.

Un test aplicat unui grup de elevi se adresează tuturor elevilor. Capacităţile grupului sunt puse în evidenţă dacă dificultatea întrebărilor creşte progresiv. Nu se începe un test cu întrebările cele mai dificile.

Testul poate fi validat dacă este aplicat unui număr mare (100-200) de elevi. Rezultatele se trec într-un tabel de forma :

Tabelul 3

Item	1	2	3	...	Total punctaj elev	Punctaj în %	Nota
Punctaj							
Numele elevului							
Total punctaj/item							
Total punctaj/clasă							

Calitatea testului este dată şi de aranjarea itemilor în ordinea gradului de dificultate. Indicele (gradul) de dificultate este dat de relaţia :

$$\text{Indicele de dificultate (I)} = \frac{\text{nr. răspunsuri corecte (n)}}{\text{nr. elevi (N)}}$$

Dacă pornim de la gradul de uşurinţă a testului, valoarea indicelui de dificultate este dată de relaţia:

$$I = 1 - \frac{n}{N}$$

În acest caz, valorile indicelui vor fi aranjate în ordine crescătoare.

Putem avea încredere în informaţiile pe care ni le oferă rezultatele elevilor la teste ?

Verificarea elevilor cu ajutorul testelor reprezintă nu numai un timp consumat, dar poate fi şi o modalitate periculoasă de evaluare. Dacă profesorul nu face anumite consideraţii asupra dozei de încredere ce poate fi avută într-un test, se pot trage concluzii eronate cu privire la performanţele elevilor. Dacă doreşte să interpreteze corect rezultatele unui test, profesorul va ţine seama de toate sursele care pot afecta performanţele elevilor. Să vedem care sunt aceste surse de variaţie:

a. *surse generale şi stabile*, care se referă la modul de abordare a testului de către elev, la abilitatea acestuia de a executa instrucţiunile cerute;

b. *surse specifice şi stabile*, care includ abilităţile specifice fiecărui elev de a se acomoda cu un anumit tip de test;

c. *surse generale şi instabile*, ceea ce înseamnă trăsături asociate stării de sănătate, nivelului emoţional sau anxietăţii, care pot afecta performanţele elevului;

d. *surse specifice şi instabile*, care se referă la caracteristicile temporare, dar specifice elevului: abilitatea de a observa „trucul" ce trebuie folosit pentru a obţine soluţia corectă, scurtele fluctuaţii de memorie sau atenţie;

e. *surse ce nu depind de capacităţile elevului*: claritatea formulării întrebării, prezenţa unor elevi care perturbă activitatea, condiţiile materiale în care se produce testarea etc.;

f. *surse ce depind de hazard*, pentru că o sursă importantă de variaţie a performanţelor o constituie probabilitatea de „ghicire" a răspunsului.

Cum determinăm fiabilitatea unui test ?

Ţinând seama de sursele de variaţie menţionate mai sus, va trebui să aplicăm testul în diverse situaţii, să calculăm punctajul mediu şi apoi să determinăm eroarea. Vom scrie pentru fiecare elev o ecuaţie de forma :

$$x_i = A + e\ ,$$

unde : x_i = punctajul obţinut de fiecare elev ;
A = punctajul real necunoscut ;
e = eroarea de punctaj (care poate avea o valoare pozitivă sau negativă).

Variaţia punctajelor obţinute de un grup de elevi se poate determina făcând suma algebrică a celor două componente : variaţia punctajului real şi variaţia erorii :

$$\sigma_0^2 = \sigma_a^2 + \sigma_e^2,$$

unde indicii reprezintă : 0 = punctajul obţinut ;
a = punctajul real ;
e = eroarea.

Coeficientul de fiabilitate este dat de formula :

$$r = \frac{\sigma_a^2}{\sigma_0^2},$$

în care se înlocuieşte $\sigma_a^2 = \sigma_o^2 - \sigma_e^2$, şi atunci :

$$r = \frac{\sigma_o^2 - \sigma_e^2}{\sigma_o^2} = 1 - \frac{\sigma_e^2}{\sigma_o^2}\ .$$

Un test „perfect" fiabil va avea coeficientul de fiabilitate 1 sau 100%. Un coeficient de 0,89 indică prezenţa unor erori de 11%. Să vedem cum determinăm eroarea de măsură în acest caz :

$$eroarea = 1 - r\ .$$

Eroarea standard de măsură (σ_e) este :

$$\sigma_e = \sigma_o \sqrt{1 - r}\ .$$

Când este valabil un test ?

Există cazuri când testele nu verifică ceea ce pretind, şi aceasta fie datorită conţinutului, fie datorită construcţiei. De aceea, în alcătuirea unui test trebuie ţinut seama de :

1. *validarea conţinuturilor*, adică acoperirea cu itemi a tuturor obiectivelor învăţării, în proporţii necesare ;
2. *validarea construcţiei*, care trebuie să ţină seama de :
   a. abilitatea predictivă a testului, adică posibilitatea de a trage concluzii cu privire la viitoarele performanţe ale elevilor, la modul de a face o selecţie a valorilor ;
   b. validarea concomitentă se referă la cele mai generale informaţii ce pot fi trase din rezultatele testului cu privire la valoarea elevilor ;
   c. validarea construcţiei, adică să se vadă dacă concluziile făcute asupra rezultatelor sunt în acord cu teoriile psihologice sau educaţionale.

În concluzie, se poate spune că un test este valid dacă poate răspunde la următoarele întrebări :

- „Permit itemii o determinare a domeniului de sarcină pe care testul doreşte să-l măsoare ? "
- „Reuşeşte testul să prevadă performanţele elevilor în ceea ce priveşte criteriile educaţionale ? "
- „Sunt rezultatele în acord cu anumite criterii exterioare, cărora elevii vor trebui să li se supună ? "
- „Măsoară oare testul ceea ce pretinde că măsoară ? "
- „Regăsim în acest test ceva din teoriile psihologice şi educaţionale ? "

Se pune întrebarea : de ce ne interesează atât de mult calitatea testului ? Sau : are vreo importanţă faptul că într-o şcoală (clasă) folosim unele teste, deci un anume tip de evaluare, iar în alta un alt tip ? Răspunsul este simplu : nu vom putea avea o ierarhie corectă a valorilor decât în momentul în care vom folosi aceleaşi instrumente de măsură în toate şcolile. Din păcate însă, nu avem la dispoziţie astfel de instrumente, aşa încât suntem nevoiţi să ni le construim singuri. De aceea, recomandăm ca profesorii dintr-o şcoală sau din mai multe şcoli (comisii metodice) să lucreze împreună pentru a alcătui teste standard.

Ce este un test standard ?

Standardul trebuie să fie un model de atins, o performanţă la care dorim să ajungem, cu care comparăm (măsurăm) calităţile subiectului testat. Când alegem însă un standard, nu trebuie să minimalizăm rezultatele elevului. Elevii trebuie în permanenţă încurajaţi, iar noi, ca profesori, avem obligaţia de a observa direcţia în care se orientează performanţele lor. Acţionând în acest fel, vom putea stabili drumul pe care elevii trebuie să-l urmeze.

Standardizarea testelor nu se poate face în timpul construcţiei lor, deoarece nu există o modalitate standard de alcătuire a itemilor. Calitatea itemilor depinde în principal de calitatea şi experienţa profesorului care-i construieşte.

Cum determinăm „punctajele de referinţă" ?

A. Pornim de la performanţele unui grup mare de elevi, calculăm mediana punctajelor, care se consideră a fi „referenţialul". Cu acest referenţial se compară oricare alte performanţe. Profesorul este cel care decide când un elev are performanţe de excepţie şi cât de importante sunt ele în raport cu referenţialul.

B. Considerăm referenţial elevul care a atins toate obiectivele vizate de itemii testului şi comparăm performanţele celorlalţi cu ale acestuia.

C. Luăm drept referenţial performanţele cele mai slabe din grupul de elevi. Această modalitate este controversată, deoarece există păreri diferite cu privire la nivelul competenţei minime a elevului : după unii specialişti, acesta ar însemna răspunsul corect la 68% dintre itemii ce vizează un obiectiv, în timp ce alţii iau în seamă o proporţie de 49%.

Pentru standardizarea performanţelor unui grup de elevi este necesară alegerea unui criteriu exterior (din afara domeniului) şi urmărirea performanţelor elevilor clasificaţi drept foarte buni sau foarte slabi, în funcţie de criteriile de performanţă ale domeniului respectiv (vezi tabelul următor) :

Tabelul 4

Criteriu exterior		
Performanţele testului conform cu criteriile de referinţă ale domeniului	Performanţă înaltă	Performanţă slabă
Elevi buni	M_A	M_B
Elevi slabi	M_C	M_D

Nivelul standardului se determină folosind valorile maxime ale expresiei:

$$f_{(c)} = \frac{M_A + M_D}{M_B + M_C}$$

În figura alăturată este prezentată curba ipotetică ce descrie relaţia dintre punctajul conform cu criteriile de referinţă ale unui domeniu şi criteriile exterioare.

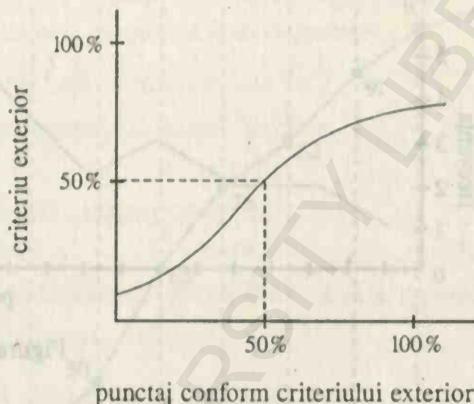


Figura 1

Cum interpretăm rezultatele testelor?

Testele folosesc la realizarea unei notări obiective şi/sau pentru observarea progresului şcolar al elevilor. Se poate considera că obiectivul testului a fost atins în momentul în care elevii sunt capabili să răspundă corect la 80-100% din itemii aplicaţi pentru un obiectiv.

În cazul în care profesorul doreşte să facă studii statistice pentru a urmări progresul şcolar, el poate folosi indicatori care-l informează în detaliu. Care sunt aceşti indicatori?

1. *Poligonul frecvenţelor*, care se construieşte reprezentând frecvenţele obţinute pentru un anumit punctaj în funcţie de punctajul respectiv.

   Exemplu: se realizează un tabel care are pe prima linie punctele obţinute de elevi la test (pentru simplificare, punctele sunt grupate în intervale de câte două), iar pe a doua linie – frecvenţele pentru fiecare grupă de puncte.

Tabelul 5

1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24
1	2	2	3	2	4	2	5	4	2	3	2

Datele tabelului sunt reprezentate grafic astfel :

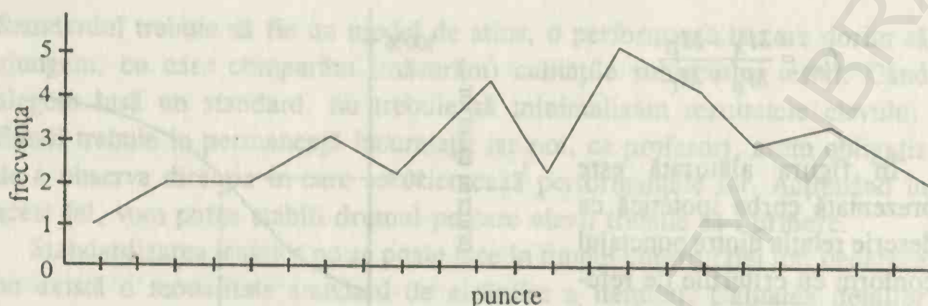


Figura 2

2. *Curba punctajelor*. Clasa de intervale folosite pentru reprezentarea punctajelor poate fi folosită și în standardizarea lor. Pentru a construi curba, se folosesc datele din tabelul 5, la care se adaugă frecvența cumulată și punctajul cumulat rotunjit.

Frecvența cumulată corespunzătoare unui anumit punctaj reprezintă suma dintre frecvența acelui interval și toate frecvențele inferioare lui. În tabelul 6 sunt calculate frecvențele cumulate și procentul cumulat rotunjit în cazul aplicării testului unui număr de 34 de elevi. Reprezentarea grafică este dată în figura 3.

Tabelul 6

Punctaj	Frecvența	Frecvența cumulată	Procentul cumulat
1-2	1	1	3
3-4	2	3	9
5-6	2	5	15
7-8	3	8	24
9-10	2	10	29
11-12	4	14	41
13-14	3	17	50
15-16	5	22	65
17-18	4	26	76
19-20	2	28	82
21-22	3	31	91
23-24	2	33	97
25-26	1	34	100

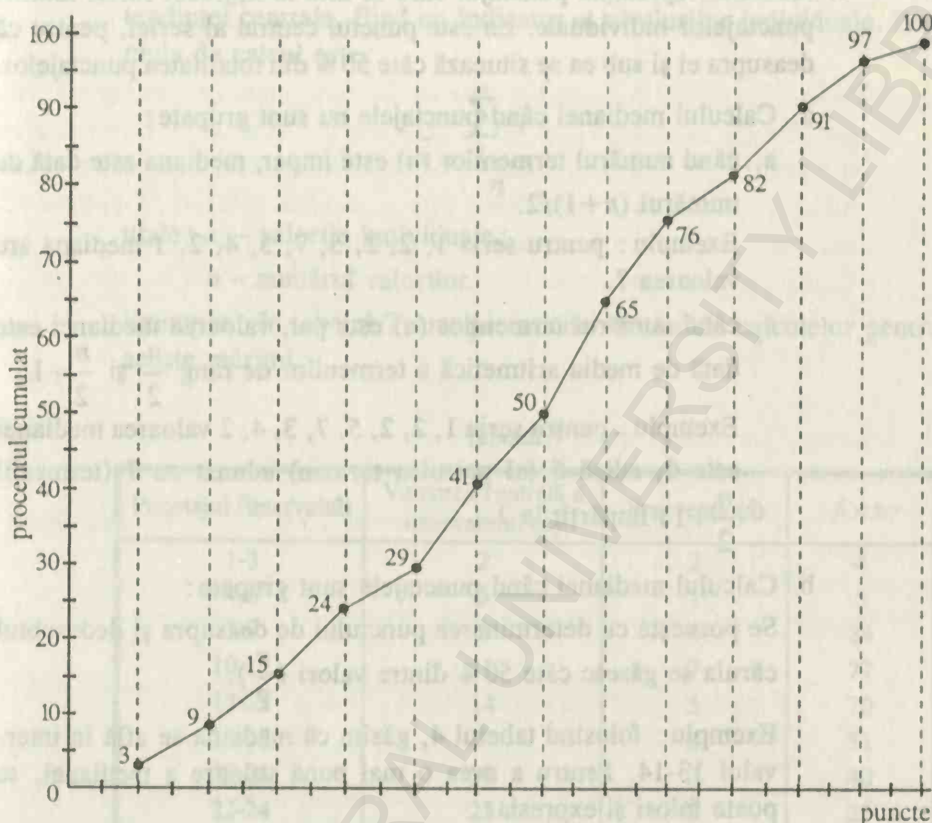


Figura 3

Poligonul frecvenţelor, curba punctajelor sau chiar o simplă histogramă sunt suficiente pentru ca profesorul să poată trage o concluzie cu privire la relaţia dintre punctajele elevilor şi grupele valorice din care aceştia fac parte.

Când se doreşte observarea „tendinţei centrale" a punctajelor, se determină modul, mediana şi media aritmetică.

3. *Modul* corespunde celei mai mari frecvenţe sau, altfel spus, reprezintă valoarea cel mai des întâlnită.
În tabelul 6, frecvenţa cea mai mare este 5, fiind cuprinsă în intervalul 15-16. Modul seriei va fi 5,5. O serie nu are mod dacă toate frecvenţele sunt egale.

4. *Mediana* reprezintă punctajul care se află la mijlocul seriei tuturor punctajelor individuale. Ea este punctul central al seriei, pentru că deasupra ei şi sub ea se situează câte 50% din totalitatea punctajelor.

a. Calculul medianei când punctajele nu sunt grupate:

a_1. când numărul termenilor (n) este impar, mediana este dată de numărul $(n+1)/2$.

Exemplu: pentru seria 1, 2, 2, 5, 7, 3, 4, 2, 1 mediana are valoarea 7.

a_2. când numărul termenilor (n) este par, valoarea medianei este dată de media aritmetică a termenilor de rang $\frac{n}{2}$ şi $\frac{n}{2}+1$.

Exemplu: pentru seria 1, 2, 2, 5, 7, 3, 4, 2 valoarea medianei este 6, adică 5 (al patrulea termen) adunat cu 7 (termenul $\frac{n}{2}+1$) împărţit la 2.

b. Calculul medianei când punctajele sunt grupate:

Se porneşte cu determinarea punctului de deasupra şi dedesubtul căruia se găsesc câte 50% dintre valori ($\frac{n}{2}$).

Exemplu: folosind tabelul 4, găsim că mediana se află în intervalul 13-14. Pentru a avea o mai bună valoare a medianei, se poate folosi şi expresia:

$$mediana = l + \frac{\frac{n}{2} - f_c}{f_i} \times j,$$

unde:

l – limita inferioară a intervalului de clasă ce cuprinde mediana;
f_c – frecvenţele cumulate care precedă clasa ce conţine mediana;
f_i – frecvenţele clasei intervalului care conţin mediana;
j – mărimea intervalului.

Calculul medianei se face în special atunci când distribuţiile sunt asimetrice, adică valorile nu sunt repartizate uniform de o parte şi de alta a valorii centrale.

5. *Media aritmetică* este metoda cea mai folosită pentru determinarea tendinţei centrale, fiind un indicator al nivelurilor individuale. Formula de calcul este:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{1}^{n} x_i}{n},$$

unde: x_i – valorile individuale;

n – numărul valorilor.

Exemplu: în tabelul 7 sunt prezentate rezultatele calculelor pentru aceste mărimi.

Tabelul 7

Punctajul (intervalul)	Valoarea centrală a intervalului (x_i)	Frecvenţa (f_i)	$f_i \times x_i$
1-3	2	2	4
4-6	5	1	5
7-9	8	4	24
10-12	11	7	77
13-15	14	5	70
16-18	17	3	51
19-21	20	2	40
22-24	23	1	23

Valorile $f_i \times x_i$ se obţin prin efectuarea produselor dintre frecvenţa (f_i) şi valorile centrale ale intervalelor (x_i), ele fiind utile în calculul mediei aritmetice ponderate:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{1}^{n} f_i \times x_i}{\sum_{1}^{n} f_i}$$

Spre deosebire de mediană, pentru care este necesară ordonarea datelor, în cazul mediei aritmetice nu este nevoie de acest lucru. Ţinând seama de toate punctajele individuale, valoarea mediei aritmetice este influenţată de acestea.

Completare

În cazul aplicării metodei testelor unui număr mare de elevi (peste 10) pentru care se doreşte depistarea grupelor valorice, se va face calculul cuantilelor. În categoria cuantilelor intră: cuartilele, decilele, percentilele. Determinarea cuantilelor este o metodă folosită în descrierea punctajelor, pentru că ea dă înţeles punctajului fiecărui elev.
Pentru determinarea cuartilelor se separă seria de date în patru părţi. Relaţia folosită pentru determinarea cuartilelor este:

$$C = l + \frac{n_a - f_c}{f_i} \times j \ ,$$

unde: n_a – valoarea cotei. Folosind relaţia de mai sus, se obţin:

- C_1 – punctul sub care se situează 25% dintre valorile distribuţiei $(\frac{a}{4})$;
- C_2 – este chiar mediana;
- C_3 – punctul sub care se situează 75% dintre valorile distribuţiei $(3\times\frac{a}{4})$.

Curba de distribuţie a punctajelor se construieşte la fel ca poligonul punctajelor frecvenţelor, însă punctele obţinute nu se mai unesc prin drepte, ci printr-o curbă. Iată câteva tipuri de distribuţii:

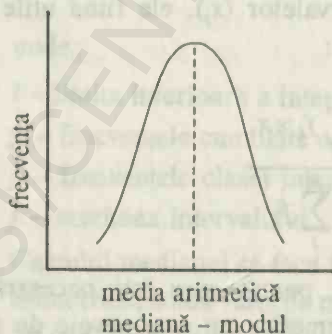


Figura 4

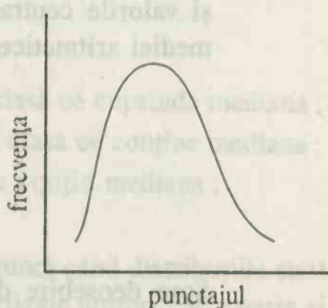


Figura 5

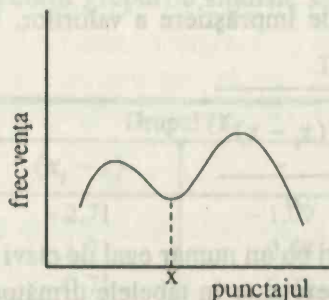


Figura 6

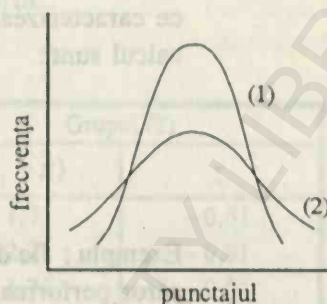


Figura 7

Distribuţia din figura 6 este nesimetrică faţă de punctul ce reprezintă media valorilor (x), ea indicând o concepere greşită a testului. Se poate spune că un test este bine alcătuit atunci când curba este perfect simetrică în raport cu media aritmetică, care coincide atât cu valoarea medianei, cât şi cu valoarea modului (figura 4 – distribuţie nominală). O distribuţie normală poate avea diverse forme (vezi figura 7):

- curba (1) indică o mică împrăştiere a punctajelor;
- curba (2) indică o mai mare împrăştiere a punctajelor.

Pentru a înţelege mai bine modul în care poate fi folosită curba punctajelor, este necesar să cunoaştem câteva lucruri referitoare la indicatorii de variaţie.

6. *Indicatorii de variaţie* arată gradul de împrăştiere a rezultatelor individuale în raport cu valoarea centrală şi permit cunoaşterea mai profundă a particularităţilor psihopedagogice ale elevilor. Să vedem cum se determină unii dintre aceşti indicatori.

   a. *Amplitudinea* reprezintă diferenţa dintre cele două valori extreme ale unui şir dat. Ea indică întinderea şirului de variaţie a performanţelor unui grup de elevi. Exemplu: dacă 2, 4, 7, 8, 10, 12, 15, 17, 20 sunt performanţele elevilor, amplitudinea va avea valoarea 18.

   b. *Abaterea sau deviaţia simplă* reprezintă diferenţa dintre fiecare valoare a caracteristicii şi valoarea medie.

c. *Variaţia* (sau dispersia) şi *abaterea pătratică medie* sunt mărimi ce caracterizează gradul de împrăştiere a valorilor. Relaţiile de calcul sunt :

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^{n}(x_i - x)^2}{n}}$$

Exemplu : fie două grupuri cu un număr egal de elevi fiecare, ale căror performanţe sunt prezentate în tabelele următoare :

Tabelul 8

Grupul (1)			Grupul (2)		
Punctaje	$(x_i - x)$	$(x_i - x)^2$	Punctaje	$(x_i - x)$	$(x_i - x)^2$
2	– 2,71	7,34	3	– 1,71	2,92
3	– 1,71	2,92	2	– 2,71	7,34
4	– 0,71	0,50	3	– 1,71	2,92
6	1,29	11,66	10	5,29	27,98
7	2,29	5,24	2	– 2,71	7,34
9	4,29	18,40	10	5,29	27,98
2	– 2,71	7,34	3	– 1,71	2,92
suma		33	suma		33
media		4,71	media		4,71
dispersia		6,2	dispersia		11,07
abaterea pătratică medie		2,48	abaterea pătratică medie		3,32

În cazul în care cele două grupuri nu au fost supuse aceluiaşi test şi se doreşte standardizarea performanţelor, se va folosi şi aşa-numitul „punctaj z”, a cărui formulă de calcul este :

$$z = \frac{x_i - \bar{x}}{\sigma_x}$$

Pentru grupurile studiate se obţin valorile:

Tabelul 9

Grupul (1)		Grupul (2)	
$(x_i - x)$	z	$(x_i - x)$	z
– 2,71	– 1,09	– 1,71	– 0,51
– 1,71	– 0,68	– 2,71	– 0,81
– 0,71	– 0,28	– 1,71	– 0,51
1,29	0,52	5,29	1,59
2,29	0,92	– 2,71	– 0,81
4,29	1,72	5,20	1,59
– 2,71	– 1,09	– 1,71	– 0,51
$\sigma = 2,48$		$\sigma = 3,32$	

d. *Coeficientul de variabilitate* este folosit pentru măsurarea gradului de omogenitate a unui grup, iar formula de calcul este:

$$v = \frac{\sigma}{x} \times 100$$

Când valorile coeficientului de variabilitate sunt cuprinse între 0 şi 15% se poate considera că media este reprezentativă, împrăştierea fiind foarte mică. Când valorile sunt cuprinse în intervalul 15-33%, se poate considera media ca fiind reprezentativă. Media grupului nu este reprezentativă, din cauza neomogenităţii, atunci când (v) are valori mai mari de 33%.

Metodele statistice de interpretare a testelor pot reprezenta pentru profesor atât tehnici de evaluare corectă a potenţialului uman, cât şi tehnici proiective care îl ajută în observarea dinamicii individuale sau de grup în ceea ce priveşte acumularea, aplicarea cunoştinţelor şi creativitatea elevilor săi.

2. *Eseul*

Eseul școlar, ca lucrare de întindere relativ mică despre unele teme literare, științifice, filosofice etc., constituie o modalitate de evaluare a cunoștințelor și presupune existența unui titlu sau a unui set de întrebări care cer celor examinați să-și amintească, să organizeze și să prezinte materiale selectate de ei înșiși ca fiind relevante în ceea ce privește răspunsul la întrebări.

Eseurile alcătuite de elevi pot avea ca punct de plecare manualul, acesta fiind completat cu noțiuni și cunoștințe suplimentare găsite în publicațiile și materialele de specialitate. Temele abordate pot fi alese strict dintr-un domeniu sau pot atinge diverse zone de interferență. Având în vedere că manualele școlare nu dau încă o imagine de ansamblu asupra proceselor din natură, fenomenelor sociale sau economice, metoda eseului poate fi folosită în formarea la elevi a unei perspective mai largi asupra lumii.

Timpul acordat pentru alcătuirea eseului poate varia de la câteva zile la câteva săptămâni, în funcție de diverși factori, cum ar fi amploarea temei, nivelul de pregătire a elevilor, vârsta lor și chiar gradul de interes pe care ei îl manifestă față de această modalitate de evaluare.

Spre deosebire de teste, evaluarea eseurilor este mai dificilă datorită relativismului pe care-l implică. Eseul permite evaluarea diferențelor dintre elevi în privința discernământului în alegerea materialului folosit, modalității de exprimare (utilizarea limbajului de specialitate), a corectitudinii exprimării ideilor și, nu în ultimul rând, creativitatea în prezentarea unei teme.

Pentru determinarea fiabilității acestei modalități de evaluare se pot folosi mai multe metode.

O primă metodă se referă la așa-numitul coeficient de concordanță (între examinați). Aceasta înseamnă că punctajul „adevărat" al eseului reprezintă media aritmetică a tuturor valorilor evaluărilor, iar fiabilitatea evaluării este dată de corelația mediilor aritmetice acordate de profesori.

O altă modalitate de evaluare a fiabilității constă în estimarea consecvenței individuale a notelor acordate de corector. Profesorul va nota de două ori același eseu, făcând o pauză între cele două corecturi ale setului de eseuri. Se calculează apoi corelația dintre cele două seturi de note. Acest exercițiu este util și profesorului, care își poate aprecia astfel gradul de consecvență în notare. Procesul de „notare-renotare" nu dă practic informații cu privire la valoarea „reală" a notei, dar este util în autocunoașterea examinatorului.

Vă prezentăm o modalitate simplă de obţinere a estimării fiabilităţii în cazul primei metode, evitându-se o relaţie prea strânsă între natura măsurării şi modul în care este ea făcută. În tabelul 10 sunt prezentate punctajele acordate de trei profesori ipotetici, când acestea variază de la 1 la 20.

Tabelul 10

Nr.	Profesorul								
	1			2			3		
	nota	$(x_i - x)$	$(x_i - x)^2$	nota	$(x_i - x)$	$(x_i - x)^2$	nota	$(x_i - x)$	$(x_i - x)^2$
1	10	2,7	7,29	9	- 0,4	0,16	14	1,5	2,25
2	2	- 5,3	28,09	5	- 4,4	19,36	10	- 2,5	6,25
3	17	9,7	94,09	7	- 2,4	5,76	9	- 3,5	12,25
4	4	- 3,3	10,89	6	- 3,4	11,56	13	0,5	0,25
5	7	- 0,3	0,09	11	1,6	2,56	15	2,5	6,25
6	6	- 1,3	1,69	12	2,6	6,76	18	5,5	30,25
7	8	0,7	0,49	7	- 2,4	5,76	14	1,5	2,25
8	4	- 3,3	10,89	15	5,6	31,36	13	0,5	0,25
9	11	3,7	13,69	16	6,6	43,56	10	- 2,5	6,25
10	14	6,7	44,99	6	- 3,4	11,56	9	- 3,5	12,25
Total note		73				94			125
Media		7,3				9,4			12,5
Abaterea standard		4,6				3,72			2,80

Se observă că cei trei profesori nu şi-au corelat criteriile de evaluare, aşa încât primii doi acordă punctaje mai mici decât al treilea. De notat că, deşi mediile sunt diferite, iar a treia notare are media cea mai mare, mult mai importante sunt abaterile standard. Deşi mai generos, cel de-al treilea profesor realizează în notare cele mai mici diferenţe între valorile individuale ale elevilor.

Totodată, nu are sens să afirmăm că media aritmetică a celor trei punctaje ale fiecărui elev ar reprezenta punctajul „real", atât timp cât cei trei profesori au folosit scări de notare diferite.

În tabelul 11, valorile notelor acordate de profesori sunt folosite pentru a exemplifica modul de determinare a corelaţiilor între fiecare pereche de note (c_{12}, c_{23}, c_{13}).

Tabelul 11

Nr. lucrării	Profesorul		
	1	2	3
1	5	7	6
2	10	9	2
3	3	10	10
4	8	5	1
5	7	1	4
6	2	8	9
7	4	4	8
8	6	3	3
9	1	6	7
10	2	2	5

Coeficienţii de corelaţie se calculează cu relaţia:

$$c_{xy} = \frac{\sum z_x \times z_y}{n},$$

unde z_x, z_y reprezintă cele „z punctaje", iar (n) este numărul perechilor de scoruri. În cazul precedent se obţin:

$$c_{12} = -0,32; \qquad c_{23} = 0,38; \qquad c_{13} = -0,81.$$

De aici se determină media corelaţiilor (c):

$$c = 0,25.$$

O valoarea pozitivă a coeficientului de corelaţie arată că există tendinţa ca elevii să primească note mai mari decât media notelor acordate de cei doi corectori. Valoarea negativă a corelaţiei indică faptul că unul dintre profesori a acordat o notă mai mare decât media, iar al doilea a dat note sub medie. Cu cât corelaţiile sunt mai apropiate de primul caz, cu atât concordanţa dintre cei doi corectori este mai bună. Dacă primul corector acordă note sub medie, se poate spune că ultimii au ajuns la un consens; însă aceasta nu are prea mare importanţă, pentru că oricum punctarea este relativă.

Când valorile coeficientului de corelaţie variază între limite relativ mari (de exemplu, de la −0,05 la +0,6 sau de la 0,3 la 0,9), înseamnă că există discrepanţe puternice chiar între notele acordate de acelaşi corector. În asemenea cazuri este greu de tras concluzii cu privire la valoarea elevilor examinaţi.

Un coeficient de 0,7 între seturile de note acordate de doi profesori indică faptul că aproximativ 50% dintre diferenţele individuale din lista primului profesor pot fi prezise de setul de note ale celuilalt profesor. Cunoscându-se faptul că pot exista variaţii relativ mari între notele acordate de unul şi acelaşi profesor, este cu atât mai greu de tras concluzii în cazul în care se iau în considerare listele de notare a doi profesori.

Vizând obiective specifice, eseul poate fi folosit cu succes nu numai în cercurile organizate la nivel gimnazial, dar şi în liceu. Rigiditatea şi schematismul gândirii unor liceeni ce urmează profilul realist sunt de multe ori piedici în formarea unor oameni compleţi, cu o viziune integratoare asupra lumii. Eseul poate fi o modalitate de corectare a gândirii unilaterale şi simplificatoare. În ceea ce-i priveşte pe umanişti, eseul, folosit în cadrul ştiinţelor, poate cultiva curiozitatea, rigoarea ştiinţifică şi o deschidere mai mare spre lumea ştiinţelor exacte.

În ciuda dificultăţilor implicate la evaluare, metoda eseului este mult folosită în şcolile şi universităţile americane, britanice şi australiene. Având în vedere calităţile pe care eseul le dezvoltă la elevi, aceştia fiind solicitaţi în multiple direcţii – căutarea materialului, organizarea informaţiilor, sistematizarea problemelor atinse, exprimarea corectă a ideilor, acurateţea limbajului şi, nu în ultimul rând, formarea gândirii divergente –, considerăm că această metodă ar trebui avută mai mult în vedere de către profesori.

Capitolul 8

SE POATE PLANIFICA SUCCESUL?

Răspunsul este afirmativ. Poate părea surprinzător, dar „un ochi format" va putea detecta indivizii cu certe calităţi de performeri şi va aplica strategiile care-i vor propulsa spre succes. Folosim termeni sportivi deoarece tehnicile din antrenamentele sportive se pot transla în educaţie.

Care este profilul performerului ?

Eficienţa unui individ depinde de aptitudinile lui intelectuale şi de cunoaştere, de capacitatea de a stabili relaţii cu ceilalţi.

Şansa reuşitei la examene este strâns legată de cunoştinţele temeinice de mare întindere, bine înţelese şi sistematizate. Potenţialul emoţional joacă şi el un rol important în timpul examenelor. Concurentul trebuie să-şi stăpânească emoţiile înainte şi în timpul examenului, adică:

- să nu-i fie frică de noutate şi inovaţie;
- să nu se îndoiască de propria valoare;
- să nu ţină seama de ceilalţi competitori.

O calitate obligatorie a individului performant este capacitatea de a stabili relaţii, căci pentru a acumula cunoştinţe şi experienţă el trebuie să aibă o atitudine de deschidere, de comunicare cu exteriorul.

Care sunt factorii de care ţinem seama când antrenăm un învingător ?

A. *Factori cognitivi*:

a. Capacitatea de acumulare a unui volum de informaţii, integrarea lor într-un sistem şi utilizarea selectivă a acestora în funcţie de situaţie.

b. Capacitatea de a-şi concentra atenţia la momentul potrivit. Concentrarea atenţiei, împreună cu stăpânirea de sine, permite o selectare a informaţiilor potrivite în situaţii în care sunt prezenţi factori perturbatori.

c. Flexibilitatea mintală, adică trecerea cu uşurinţă de la general la particular.

d. Capacitatea de organizare, care-i permite ca în orice moment să poată trece de la un domeniu la altul.

B. *Factori afectivi şi emoţionali* :

a. Controlul nelinişţii, căci nelinişţea poate apărea când cunoşti valoarea competitorilor, când doreşti să obţii un rezultat mai bun decât rezultatele anterioare etc.

b. Controlul oboselii.

c. Controlul suferinţei, căci trebuie avute în vedere şi durerile – în general psihologice – care pot apărea.

C. *Factori relaţionali* :

Îţi poţi îmbunătăţi stilul de muncă, perfecţiona personalitatea etc. observându-i pe ceilalţi ; numai aşa le vei putea aprecia performanţele şi-i vei depăşi. De aici şi necesitatea deschiderii spre ceilalţi, a dezvoltării capacităţii de a asculta, comunica, coopera cu cei din jurul tău.

D. *Factori comportamentali* :

a. Ambiţia şi dorinţa de a reuşi.

b. Combativitatea şi competitivitatea.

c. Respectul faţă de anumite reguli morale, reguli fixate de la începutul jocului.

d. Angajarea personală, prin precizarea obiectivelor şi căutarea metodelor de realizare.

e. Voinţa şi tenacitatea care produc energia necesară reuşitei, căci nu poţi reuşi fără muncă.

f. Depăşirea de sine.

E. *Imaginea de sine* :

Cine-şi propune să câştige are încredere în forţele sale, îşi cunoaşte punctele tari şi pe cele slabe. Are siguranţa propriei capacităţi de a găsi o rezolvare oricărei probleme, indiferent de dificultate.

Care sunt strategiile reuşitei ?

Strategiile pe care vi le propunem sunt folosite în formarea sportivilor de performanţă şi, în ţările vestice, la educarea elevilor-manageri. Ele însă pot fi folosite şi în cadrul unui sistem de învăţământ modern, ce-şi propune obţinerea unor rezultate performante. Să vedem acum ce trebuie să-l înveţe pedagogul-„antrenor" pe elevul-„sportiv", pentru ca acesta să-şi pună în lumină valoarea.

1. Elevul trebuie să-şi anticipeze succesul, proiectându-şi un „scenariu" viitor în care propria persoană joacă rolul pe care şi-l doreşte (absolventul unei facultăţi, angajarea într-un anumit post etc.).
2. Elevul, împreună cu antrenorul, stabilesc finalităţile şi etapele intermediare, ceea ce înseamnă:
   - stabilirea obiectivelor şi a termenelor de realizare;
   - ordonarea obiectivelor;
   - stabilirea metodelor de lucru;
   - stabilirea unui sistem de evaluare a fiecărui obiectiv.
3. Elevul îşi îmbogăţeşte acţiunile viitoare învăţând să gestioneze situaţiile, adică învăţând din eşecurile şi reuşitele anterioare („să nu faci de două ori aceeaşi greşeală").
4. Valoarea elevului creşte dacă acesta este capabil să treacă rapid de la o situaţie la alta, ceea ce implică registrele cognitiv, afectiv, emoţional şi relaţional.
5. Promovarea lucrului în echipă îl învaţă pe elev să-i observe pe ceilalţi, să-şi compare calităţile şi activitatea cu ale celorlalţi, să-şi îmbunătăţească stilul de muncă. Totodată, munca în grup îi dă posibilitatea de a-şi pune mai bine în valoare capacităţile, cunoştinţele etc.

c. Flexibilitatea mintală, adică trecerea cu ușurință de la general la particular.

d. Capacitatea de organizare, care-i permite ca în orice moment să [illegible]

B. [illegible]

a. [illegible] rezultatele [illegible] etc.

b. [illegible] general [illegible] – care pot apărea.

C. Factori [illegible]

Își [illegible] observându-i pe ceilalți [illegible] și [illegible] depăși. De aici și [illegible] dezvoltării capacității [illegible]

D. Factori [illegible]

a. Ambiția și dorința de a reuși.

b. Competitivitatea [illegible]

c. [illegible]

d. Asumarea [illegible] obiectivelor [illegible]

e. [illegible]

f. Depășirea de sine.

E. Imaginea de sine:

Își propune să câștige, are încredere în forțele sale, își cunoaște punctele tari și pe cele slabe. Are siguranța propriei capacități de a găsi o rezolvare oricărei probleme, indiferent de dificultate.

Capitolul 9

SFATURI ŞI „SFATURI" PENTRU...

...elevi

Ştiind că-ţi plac jocurile, îţi propunem şi noi unul: alege în fiecare săptămână câte un sfat din lista de mai jos şi alcătuieşte o scurtă compunere în care comentezi pozitiv sau/şi negativ, după cum crezi că este cazul, ideea respectivă.

1. Nu te gândi niciodată la viitor. Doar prezentul contează.
2. Dă mare atenţie amănuntelor, căci ele sunt sarea şi piperul vieţii.
3. Nu-ţi propune niciodată nimic. Lasă timpul şi cunoscuţii să hotărască pentru tine.
4. Izolează-te de ceilalţi. Viaţa este o competiţie ce trebuie dusă de unul singur.
5. Fii perfect. Numai perfecţioniştii progresează.
6. Fii cât mai antipatic cu ceilalţi, doar nu le datorezi nimic.
7. Plăcerea este inutilă în muncă.
8. Grăbeşte-te mereu.
9. Fii tare, nu-ţi arăta emoţia.
10. Rezolvă numai problemele uşoare.
11. Nu reacţiona la evenimente (situaţii, întâmplări), căci oricum nu poţi schimba nimic.
12. Munceşte din greu, pentru că poţi face lucrurile mai bine.
13. Fii în permanent război cu ceilalţi.
14. Bazează-te pe reflexe, şi nu pe reflecţie.
15. Fă numai ce-ţi place.

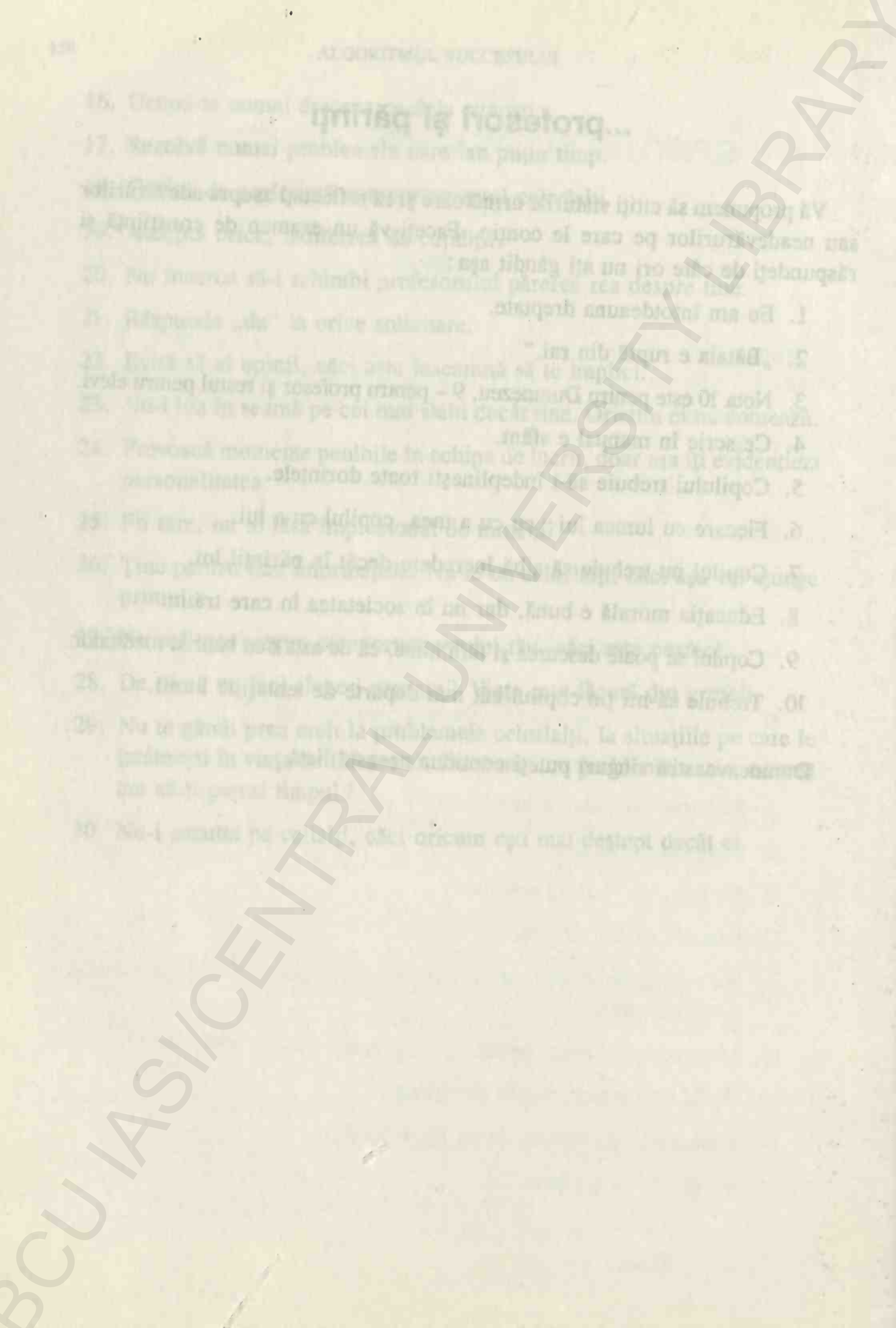
16. Ocupă-te numai de ceea ce deja cunoşti.
17. Rezolvă numai problemele care iau puţin timp.
18. Critică de preferinţă comportamentul celorlalţi.
19. Acceptă orice, indiferent de condiţii.
20. Nu încerca să-i schimbi profesorului părerea rea despre tine.
21. Răspunde „da" la orice solicitare.
22. Evită să ai opinii, căci asta înseamnă să te implici.
23. Nu-i lua în seamă pe cei mai slabi decât tine. Oricum ei nu contează.
24. Provoacă momente penibile în echipa de lucru, doar aşa îţi evidenţiezi personalitatea.
25. Fii tare, nu te lăsa impresionat de nimeni.
26. Ţine pentru tine informaţiile. Nu le da celorlalţi, căci aşa vei ajunge primul.
27. Nu reflecta asupra comportamentului tău, căci este perfect.
28. De ce să nu faci alegeri proaste? Viaţa este făcută din greşeli.
29. Nu te gândi prea mult la problemele celorlalţi, la situaţiile pe care le întâlneşti în viaţa de fiecare zi. Dacă nu sunt problemele tale, ce rost are să-ţi pierzi timpul?
30. Nu-i asculta pe ceilalţi, căci oricum eşti mai deştept decât ei.

...profesori şi părinţi

Vă propunem să citiţi sfaturile următoare şi să reflectaţi asupra adevărurilor sau neadevărurilor pe care le conţin. Faceţi-vă un examen de conştiinţă şi răspundeţi de câte ori nu aţi gândit aşa :

1. Eu am întotdeauna dreptate.
2. „Bătaia e ruptă din rai."
3. Nota 10 este pentru Dumnezeu, 9 – pentru profesor şi restul pentru elevi.
4. Ce scrie în manual e sfânt.
5. Copilului trebuie să-i îndeplineşti toate dorinţele.
6. Fiecare cu lumea lui : eu cu a mea, copilul cu a lui.
7. Copilul nu trebuie să aibă încredere decât în părinţii lui.
8. Educaţia morală e bună, dar nu în societatea în care trăim.
9. Copilul se poate descurca şi fără mine, că de asta dau bani la meditator.
10. Trebuie să-mi ţin copilul cât mai departe de tentaţiile lumii.

Dumneavoastră singuri puteţi continua această listă.



16. [illegible]
17. Rezolvă numai problemele care îți iau puțin timp.
18. [illegible]
19. [illegible]
20. Nu încerca să-i schimbi profesorului părerea rea despre tine.
21. Răspunde „da" la orice solicitare.
22. Evită să ai opinii, căci asta înseamnă să te implici.
23. [illegible]
24. Provoacă momente penibile în echipa de lucru, doar așa îți evidențiezi personalitatea.
25. [illegible]
26. [illegible]
27. [illegible]
28. [illegible]
29. Nu te gândi prea mult la problemele celorlalți, la situațiile pe care le întâlnești în viața de zi cu zi [illegible]
30. Nu-i asculta pe ceilalți, căci oricum ești mai deștept decât ei.

ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

După milenii de civilizaţie, omenirea încă mai caută formula ideală de educare a tinerelor generaţii. Experienţa pedagogică acumulată este suficientă, însă nu se poate spune că există în prezent un sistem educaţional perfect. Sistemul de învăţământ clasic – scolastic – coexistă cu cel modern – învăţarea asistată de calculator. Totuşi, nu putem spune că produsele acestor sisteme sunt perfecte, căci însăşi natura umană este imperfectă.

Viitorologii prognozează deja renunţarea la sistemul de învăţământ în care profesorul are un rol preponderent, căci elevul va învăţa acasă în compania propriului computer şi sub supravegherea părinţilor. Chiar dacă la noi situaţia este departe de a se prezenta în acest fel, totuşi este evident faptul că importanţa şcolii, a profesorului, în mod deosebit în marile oraşe, scade pe zi ce trece. Ideal ar fi ca acest lucru să se petreacă simultan cu o creştere a interesului familiei în educarea copilului, şi nu cu abandonarea acestuia singurătăţii sau, dimpotrivă, grupurilor de marginalizaţi care nu cunosc decât promiscuitatea şi violenţa.

Dacă în mediul rural comunitatea are încă un cuvânt de spus în educarea tinerilor, la oraş situaţia este total diferită. Este un motiv în plus pentru ca părinţii în mod deosebit, dar şi educatorii din marile oraşe să fie familiarizaţi cu teoriile educaţionale moderne, pe care să încerce să le aplice în cunoaşterea şi modelarea tinerilor.

Trăim într-un moment dificil pentru întreaga societate, căci schimbările se succed cu repeziciune şi este greu de prevăzut spre ce ne îndreptăm – „catastrofă sau o nouă societate?". Copiii noştri trebuie să cunoască însă câteva adevăruri care dau echilibru oricărei persoane şi stabilitate societăţii. Chiar dacă aceste adevăruri sunt cunoscute încă de la începuturile civilizaţiei omeneşti, le vom reaminti, căci valoarea lor constituie fundamentul oricărei societăţi sănătoase:

- prietenia şi cooperarea;
- munca şi competiţia;
- tradiţia şi pragmatismul;

- respectul şi dragostea pentru cei din jur;
- exigenţa şi respectul cuvântului dat;
- familia şi civismul;
- sănătatea şi norocul.

Nici una dintre valorile enumerate mai sus nu este prevalentă, ci toate, la un loc, vor contribui la formarea unor personalităţi. Iar dacă societatea noastră are nevoie de un anumit tip de om, acesta este cel înzestrat cu personalitate. Ideologiile sunt frumoase însă mai mult pe hârtie, şi mai puţin în viaţă. Ceea ce contează este omul din fiecare dintre noi, libertatea pe care societatea ne-o oferă pentru a ne exprima. Sprijinul pe care fiecare dintre noi îl dăm celuilalt pentru a-şi pune în valoare propria personalitate este cel mai important ajutor pe care un om îl poate oferi altuia.

În cartea a cărei lectură tocmai o încheiaţi sunt schiţate doar câteva jaloane care vă pot ghida în descoperirea propriei personalităţi, în cunoaşterea firii copilului dumneavoastră şi, nu în ultimul rând, în orientarea muncii dumneavoastră educative. Ceea ce trebuie să reţinem, fie că suntem viitori sau actuali adulţi, este atitudinea de deschidere şi curiozitate faţă de exterior, faţă de schimbările ce apar în viaţa socială. Fiecare nouă epocă aduce schimbări la nivel social, economic sau politic, iar acestea modifică profilul viitorului adult. Însă ceea ce trebuie să urmărim noi, educatorii, este coerenţa educaţiei şi noul spirit ce prefigurează următoarea etapă istorică. Numai în acest fel vom imprima o direcţie clară sistemului educaţional şi vom reuşi să fim cu un pas înaintea schimbării generale.

Paginile albe ce urmează vă sunt rezervate dumneavoastră, ca să puteţi adăuga singuri orice nouă informaţie din domeniul educaţiei, informaţie despre care credeţi că trebuie reţinută, cunoscută de ceilalţi şi pusă în practică.

PAGINI PENTRU OBSERVAȚIILE DUMNEAVOASTRĂ

Bibliografie

Lebel, P., *La créativité en entreprise*, Les Éditions d'organisation, Paris, 1990.

Maynard, H.B. şi Mehrtens, S., *Al patrulea val*, Bucureşti, Editura Antet, 1998.

Missoum, G. şi Minard, J.L., *L'art de réussir*, Les Éditions d'organisation, Paris, 1990.

Neculau, Adrian (coord.), *Psihologie socială*, Polirom, Iaşi, 1996.

Ollivier, D., *La Bataille de l'efficacité personnelle*, Les Éditions d'organisation, Paris, 1990.

Rădulescu-Motru, C., *Curs de psihologie*, Editura Esotera, Bucureşti, 1996.

Satterly, D., *Assessement in Schools*, Basil Blackwell Oxford and New York, 1991.

Vertadier, A., *Votre tonus professionnel*, Les Éditions d'organisation, Paris, 1987.

Vertadier, A., *L'enjeu humain de l'entreprise*, collection „Les enjeux de l'entreprise", Paris, 1990.

ŞTIINŢELE EDUCAŢIEI
Structuri, conţinuturi, tehnici

Constantin Cucoş (coord.) – *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare şi grade didactice. Curs elaborat în tehnologia învăţământului deschis la distanţă*

Pierre Dasen, Christiane Perregaux, Micheline Rey – *Educaţia interculturală. Experienţe, politici, strategii*

Emil Păun – *Şcoala. O abordare socioprofesională*

Constantin Cucoş – *Educaţia religioasă. Repere teoretice şi metodice*

Mihaela Şt. Rădulescu – *Pedagogia Freinet. Un demers inovator*

Elena Joiţa – *Pedagogia – ştiinţa integrativă a educaţiei*

Mihai Stanciu – *Reforma conţinuturilor în învăţământul preuniversitar. Cadru metodologic*

Gabriela Băncilă, Gheorghe Zamfir – *Algoritmul succesului. Repere actuale în învăţământul preuniversitar*

Bun de tipar: octombrie 1999. Apărut: 1999
Editura Polirom, B-dul Copou nr. 4 • P.O. Box 266, 6600, Iaşi
Tel. & Fax (032) 21.41.00; (032) 21.41.11;
(032) 21.74.40 (difuzare); E-mail: polirom@mail.dntis.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7;
Tel.: (01) 313.89.78, E-mail: polirom@dnt.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
Tel.: 210.51.90; 210.58.33; Fax: 315.06.13



Ştiinţele educaţiei

Structuri, conţinuturi, tehnic

Gabriela Băncilă
Gheorghe Zamfir

ALGORITMUL SUCCESULUI

Repere actuale în învăţământul preuniversitar

• Cinci factori de care depinde randamentul vostru • Cinci factori care ne determină personalitatea • Doi aliaţi în ascensiunea spre succes • Abordarea unui examen

O lectură alertă, incitantă şi deosebit de utilă. *Algoritmul succesului* este o carte care stimulează elevii la performanţă, creându-le posibilitatea de a se cunoaşte şi de a-şi evalua capacităţile. Este deopotrivă un ghid pentru cadrele didactice în înţelegerea personalităţii elevilor de liceu şi a modului în care aceştia pot fi încurajaţi să se autodepăşească.

Elaborată de profesori cu peste 20 de ani de experienţă în procesul educativ şi didactic, *Algoritmul succesului* oferă soluţii moderne la un învăţământ modern şi competitiv. Autorii sunt cadre didactice la Colegiul Naţional „I.L. Caragiale" (Gabriela Băncilă), respectiv, la Şcoala generală 191 din Bucureşti (Gheorghe Zamfir).



EDITURA POLIROM
ISBN 973-683-343-7